

QUE HAY EN LA BOLSA?

FRESAS, Agriberry Farm, Hanover County, VA

El antojo más dulce! Déjalas en la nevera para que quedan frescas, y lavalas justo antes de comerlas.

ARÁNDANOS, Happy Dirt Food Hub, Durham, NC

De nuestros amigos de Carolina del Norte, donde la temporada de arándanos empieza más temprano que en Virginia. Estas pequeñas bayas dulces están llena de nutrientes buenos para la salud!

CAMOTES, Kirby Farms, Hanover County, VA

Camotes al horno es una manera fácil de disfrutar esta vegetal nutritivo. Calienta el horno a 425. Después de lavarlos, punzalos con un tenedor alrededor. Hornearlos hasta que estén suaves, como 40-45 minutos. Déjalos enfriar, parte la parte de arriba, y añade tus **acompañamientos** favoritos.

ENSALADA MIXTA, Phantom Hill Farm, Louisa County, VA

Disfruta una ensalada abundante o añadele un poco a un bocadillo o plato de huevo.

COL, Goldman Farm, Charlotte County, VA

Mira detrás de este hoja para una receta.

REMOLACHAS ROJAS, Kirby Farms, Hanover County, VA

Sabes que puedes comer las hojas de encima de las remolachas? Puedes añadirlas a la receta de col detrás de esta hoja, o puedes usarlas en vez del col también. Para las remolachas, cortalas en pedazos tamaño de bocado, y asarlos en el horno a la temperatura de 425 por 40-50 minutos. A lo mejor, quieres añadir un poco de agua o aceite para ayudarlas a suavizar.

MANZANAS DE GOLD RUSH, Silver Creek Orchard, Nelson County, VA

HUEVOS DE GRANJA SIN JAULA, Shepherd's Hill Farm, Greene County, VA

Sabes que algunos especies de gallinas pone huevos marrones y otros pone huevos blancos? Tu puedes tener huevos blancos o marrones en tu bolsa hoy. Todos son de la misma granja y tienen el mismo sabor delicioso.



Bienvenidos a La Farmacia Fresca del Local Food Hub: programa de respuesta Covid 19 Frutas y Vegetales. Estamos en tiempos difíciles y inciertas. Ahora más que nunca, nuestra comunidad necesita acceso a comidas saludables y frescas. Al mismo tiempo, agricultores locales están buscando nuevas formas de vender su comida porque muchos comercios que antes vendieron su comida ahora han cerrado.

Local Food Hub proporciona este programa gratis, mientras compra la comida de granjas asociadas a su precio fuerte. Su participación apoya las agricultoras locales. Gracias!

CONSEJOS DE COCINAR

Col Facil y Delicioso

Ingredientes

Col

Aceite, aceite de olivo preferido

Espicias favoritas

1. La costilla en el centro de la hoja pueden ser muy difícil de masticar. Cuidadosamente quita la costilla con un cuchillo o puedes rasgar las hojas. Sujeta el tallo con la mano y con la otra mano desvaina en la otra dirección. Desecha el tallo.
2. Cuidadosamente corta las hojas en tiras delgadas. Después de cocinarlas la col todavía puede ser dura, mientras más fino más fino será lo más fácil será de masticar.
3. Calienta un sartén grande sobre un fuego medio y añade aceite hasta cubra el fondo del sartén. Añade la col, y mezcla hasta que se cubra con el aceite. Sigue mezclandolas y cocinalas por 5-10 minutos, hasta se pongan más oscuras y marchitas. Puedes añadir las especias favoritas, como pimienta roja, comino, o sal y pimienton.
4. Disfruta inmediatamente! Con un poco de jugo de limón puedes añadirle mucho sabor!