

QUE HAY EN LA BOLSA?

FRESAS

Agriberry Farm, Hanover County, VA

Agriberry es conocido por sus fresas dulces, jugosas, y bellas, y nosotros pensamos que estarán de acuerdo! Disfruta de las fresas con el desayuno, durante el día como una merienda, o córtalas en rodajas encima de una ensalada para un poco de dulcura.

ESPÁRRAGOS

Holland's Three Rivers Farm, Rockingham County, VA

Estos son los primeros espárragos del temporáneo en Virginia! La temporada no dura por mucho tiempo, debe comer los tallos tan sabrosos y llenos de nutrientes cuánto puedas. Quita la parte inferior de los tallos porque son difíciles de masticar. Pruebalos asados en el horno a 425 F por 10-15 minutos o en la parrilla.

RÁBANOS DE DESAYUNO FRANCÉS

Bellair Farm, Albemarle County, VA

Estos rábanos ofrecen un sabor crujiente y un poco picante. Puede comerlos crudo - cortalos y añádele a una ensalada o un bocadillo, o pruebalas con un poco de sal para una merienda fácil. Sabes que puedes comer la hojas verdes también? Anadela a una ensalada o cocinalas con un poco de aceite en un sartén, encima del estufa, como lo harías con espinaca o col.

HUEVOS DE GRANJA SIN JAULA

Shepherds Hill Farm, Greene County

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.

AJO VERDE

Bellair Farm, Albemarle County, VA

Ajo verde es como un ajo bebe. El ajo blanco típico crece en la tierra, y la parte verde crece encima de la tierra en primavera. Dientes de ajo no están listos hasta el otoño, por eso estas artes verdes son una manera de disfrutar del ajo en primavera. Mira detrás de esta hoja para unos consejos para cocinar y comer.

COL RIZADA

Radical Roots Community Farm, Rockingham County, VA

Los tallos pueden ser amargos, por eso quita las hojas antes de cocinarlos. Corta o arranca las hojas en pedazos más pequeños, y cocinalas en un sartén con aceite sobre un fuego medio. Añádele un poco de agua o limón para que se ablanden. Cocinalas hasta que estén tiernos.





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

Ajo Verde

Se puede usar ajo verde en cualquier receta que mande ajo, como salsas, asados, y mucho más. Tiene un sabor más suave que el ajo blanco que conoces, por eso quieres usar más ajo verde para un sabor más fuerte. Como tiene un sabor suave se puede comerlo crudo. Pica finamente y añádelo a los espárragos cocinados justamente antes de comerlos.

Espárragos y Huevos, para el Desayuno, Almuerzo, y Cena!

Huevos pueden ser una comida deliciosa y suficiente, a cualquier hora del día. Para disfrutar de ellos con el espárragos puedes preparar el espárrago detallado en el frente de este papel, y después mézclalos de tu manera de huevos favorito (revueltos, fritos, o a lo mejor escalfados).

Para una comida que solo usa un sartén, calienta un sartén sobre fuego medio. Añádele aceite y los espárragos, y cocina 4-5 minutos. Rompe unos huevos encima de los espárragos, rebaja el fuego y cubrelos. Déjalos cocinar hasta que la clara del huevo esté firme y la yema que tenga la consistencia preferida, como 8-12 minutos. Añádele un poco de ajo verde para más sabor!