

QUE HAY EN LA BOLSA?

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

CALABACIN, Kirby Farms, Hanover County, VA

Las primeras calabazas de verano han llegado! Calabacín es un vegetal bueno para la parrilla, o salteado en la estufa, Mira detrás para una receta.

MIEL DE FLORES SILVESTRES, Hungry Hill Orchard, Nelson County, VA

Miel es muy buena en té, encima de pan tostado o galletas, ligeramente rociado sobre vegetales asados o manzanas frescas. Añadale a una receta para un poco de dulzura. Pruébalo encima de panqueques en vez de sirope.

COL RIZADA, G Flores Produce, Northern Neck, VA

Quita el tallo del centro de las hojas antes de cocinar. Cuidadosamente corta o rasga las hojas en pedazos tamaño de mordida. En un sartén grande sobre fuego medio o alto, añade suficiente aceite para cubrir el fondo del sartén. Añade las verduras y un poco de sal, pimienta, o tus especias favoritas. Revuelve frecuentemente y añade unas cucharadas de agua si las hojas se empiezan a pegar en el sartén. Cocina 5-10 minutos.

ACELGAS, Radical Roots Community Farm, Rockingham County, VA

Pica finamente las hojas. Calienta el aceite en un sartén sobre fuego medio. Añade las hojas y cocinalas hasta que estén suaves, como 8-10 minutos. Si las hojas se ven secas cuando están cocinándose, añadale un poco de jugo de limón o agua. Esto las dejarán suave.

CEBOLLAS DE PRIMAVERA, Superfood Farm, Culpeper, VA

Más dulce y suave que la cebollas típicas, la bombilla se cocina en el horno o sobre la parrilla. Se puede añadir la parte verde para lo que quiera, una ensalada, patatas al horno, o a una tortilla.

LECHUGA, Radical Roots Community Farm, Rockingham County, VA

Unas hojas son una buena adición a un bocadillo. También, prueba usar las hojas como una tortilla! Llénala con vegetales cocinados, arroz, frijoles, carne, o cualquier cosa que pones en una tortilla normalmente.

RÁBANOS ROJOS, Eby's Produce, Pittsylvania County, VA O **NABOS DE ENSALADA**, Radical Roots Community Farm, Rockingham County, VA

Tu bolsa puede tener rábanos o nabos. Se pueden disfrutar los dos crudos, o también puedes cocinarlos y comer las hojas, como harías con cualquier verdura. Los rábanos pueden ser picante, y los nabos tienen un sabor más leve. Los dos son buenas adiciones a una ensalada, o disfrútalos como una merienda cruda.

HUEVOS DE GRANJA SIN JAULA, Shepherd's Hill Farm, Greene County, VA y Wadel's Farm Wagon, Rockingham County, VA



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. Su participación apoya las agricultoras locales. Gracias!

Si tienes acceso al internet, ahora tenemos una página web donde podemos compartir más consejos, recetas, e información sobre nuestras granjas. **Visita localfoodhub.org/fresh**

CONSEJOS DE COCINAR

Salteado de Calabacín con Cebollas de Primavera

Ingredientes

Calabacín

Aceite de Oliva

Sal y Pimienta

Cebollas de Primavera

1. Lava el calabacín y la cebolla muy bien en agua fría. El bulbo de la cebolla crece en la tierra, por eso hay tierra que se tiene que quitar.
2. Corta el calabacín como quieras. Puedes cortarlo en cuadritos o pedazos, o también puedes cortarlos en mitad dos veces como palitos de zanahorias.
3. Quita la raíz del fondo de la cebolla y votalo. Cortalo en pedazos finos, menos de una cuarto de pulgada.
4. En un sartén sobre la estufa, cubre el fondo con aceite y calientalo sobre fuego medio.
5. Añade el calabacín y cocinalo 2-3 minutos.
6. Revuelve el calabacín con la cebolla. Sazonalo con sal, pimienta, o tus especias favoritas.
7. Cocinalo hasta que estén dorados y se puede cogerlo fácilmente con un tenedor. Si cocinas demasiado se pueden poner pulposos.
8. Sirvelos al lado de la comida, como un entree, o puedes añadirlo en una envoltura de lechuga.