

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. This may be the last week of strawberry season in Virginia, so take advantage!

ARANDANOS, Ivanhoe Blueberry Farms, Ivanhoe, NC

Mezcla tus arándanos con unas rebanadas de fresas para una ensalada de fruta sabrosa! Comelos solos, o encima del yogurt, avena, o cereal.

COL VERDE RIZADA, Radical Roots Community Farm, Rockingham County, VA

Para una ensalada abundante, quita el tallo de la col y cortalo finamente. Llovizna las hojas con aceite, limón, sal y pimienta, o tus especias favoritas. Roza la col con la mano como si fuera una masa. Esto ayuda a las hojas que sean más suaves y fácil de masticar.

COLINABO, Superfood Farm, Culpeper, VA

Este vegetal único se puede comer crudo o cocinado. Es de la misma familia del repollo, brócoli, coliflor, col, y col rizada. Mira detrás para unos consejos de preparar y cocinar.

CALABAZA AMARILLA DE VERANO, Kirby Farms, Hanover County, VA

Las primeras calabaza amarillas de la temporada! Son iguales al calabacín, es muy bueno en la parilla o salteadas en la estufa.

COL RIZADA, Kirby Farms, Hanover County, VA, y Bellair Farm, Albemarle County, 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.

TOMATES ROMA, Patterson Farms, Chinagrove, NC

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

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 con más información. **Visita localfoodhub.org/fresh**

COLINABO

Colinabo es Alemán para “nabo de col”. Tiene un crujido crudo maravilloso, como el nabo, o cuando cocinado hasta que estén suaves, tienen un sabor dulce. Si lo estás comiendo crudo o cocinado, quieres quitar el tallo y pelar la piel primero.

Quita el tallo y la verdura del bulbo con un cuchillo agudo. Puedes cocinar los tallos y la verdura como la col rizada.

Para pelar el bulbo, cortar una rebanada delgada de arriba abajo del colinabo para crear una superficie plana.

Trabajando de arriba abajo, sigue el curvado del colinabo, Desliza el cuchillo debajo de la piel para quitar la piel dura. Esto será similar a la piel de una piña. Cuando has quitado la mayoría de la piel de afuera, usa un pelador de verduras para quitar el final de la piel dura. Cuando se ha quitado toda la piel, será fácil de cortar con un cuchillo.

Para disfrutar del colinabo crudo cortalos en palitos, como zanahorias, y disfruta con humus o tu salsa favorita.

Para probarlos cocinado, cortalos en palitos y ponlos en un sartén encima de del estufa. Añade agua suficiente para cubrirlos y léalos a hervir, entonces baja el fuego a medio y cocinalos 6-8 minutos. Esto los pondrá suave.

Quita el agua del colinabo. Mezcla el colinabo con aceite, sal y pimienta y ponlos en una bandeja de horno. Asa en el horno a 450 grados por 15 minutos, revuelta y cocina por 15 minutos más, hasta que estén suaves.