

QUE HAY EN LA BOLSA?

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.

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! Llénela con vegetales cocinados, arroz, frijoles, carne, o cualquier cosa que pones en una tortilla normalmente.

CEBOLLA VIDALIA, Oh So Sweet, Georgia
Nombrada para el pueblo en Georgia donde estas cebollas fueron cultivados históricamente. Cebolla Vidalia son cebollas dulces. Tienen una piel más fina y son más jugosa que cebollas tradicionales, por eso no se dura por tanto tiempo como las otras. Déjalas en el cajón para verduras en la nevera, en una bolsa de papel o una hoja de periodico. El sabor no es tan fuerte como una cebolla tradicional, entonces puedes disfrutar de ellas cruda o cocinada al lado de cualquier vegetal o carne!

PURE DE MANZANA, Wadel's Farm Wagon, Rockingham County, VA
Hecha con manzanas de Virginia, este pure de manzana puede ser una merienda rápida y llosa. También, en vez de comerlas solo puedes probarlas con unos arándanos encima, añádela a la avena o yogurt, o puedes usarlas en unas recetas para hornear.

CALABACÍN, Superfood Farm, Culpeper, VA
Este calabaza de verano es buena a la parrilla, o salteada en un sartén con aceite, hierbas o especias. También será delicioso al lado de la cebolla vidalia cruda o cocinada. Rico!

ENSALADA MIXTA, Phantom Hill Farm, Louisa County, VA
Hacer una ensalada rápida puede ser fácil con estas verduras. Tiralos en un bol o en un plato con aderezos para ensaladas, y añade tus coberturas favoritas - pepino, tomates, zanahoria, maíz, chícharos, rábanos.

CHILE JALAPENO, Coggins Farm, Georgia
Este chile picante puede añadir lo picante a cualquier comida. Las semillas adentro del chile aumenta el calor. Si lo prefieres más suave quita las semillas antes de comerlo. Si quieres subir el calor, comelos! Mira detrás de este hoja por una receta escabeche.

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**

JALAPEÑOS ESCABECHE

Jalapeno escabeche es una manera para que sean menos picante y también conserva para el uso en el futuro. Lo puedes guardar en la nevera para 2 meses. Añadelos a ensaladas, bocadillos, tacos, hamburguesas, o cualquier comida donde lo quieres picante!

Ingredientes

- 1 taza vinagre blanco
- 1 taza agua
- 2 dientes de ajo colocado
- 2 Cucharada Azúcar
- 1 Cucharada sal
- 6-8 Jalapenos, cortado finamente, incluyendo las semillas

Método

1. Mezcla el vinagre, agua, ajo, azúcar, y sal en una olla y lleva a hervir. Añade el jalapeño y mezcla por unos segundos. Quita del calor.
2. Dejalos para 8 minutos.
3. Cuidadosamente quita los jalapenos del líquido caliente y ponlos en un contenedor a prueba de calor, como una jarra de vidrio. Puedes usar tenazas para quitar los jalapenos.
4. Vierte el líquido de la olla encima de los jalapenos hasta que sean llenos.
5. Guardalos en la nevera para 2 meses.