

# 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.

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

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

## **BRÓCOLI**, Goldman Farm, Pittsylvania County, VA

Ya es la temporada para el brócoli! Pruébalo crudo en una ensalada, o como una merienda, sumergido en tu aliño favorito. También puedes cortar las cabezas en pedazos pequeños y ponlas en una bandeja del horno. Calienta el horno a 450 grados. Llovizna aceite sobre el brócoli y añade tu especia favorita. Asalos por 15-20 minutos, hasta que estén al crujiente deseada.

## **RÁBANOS ROJAS**, Eby Produce, Pittsylvania County, VA

Estos rábanos picantes son mejor crudos. Serán buenos en una ensalada o disfruta de ellos como una merienda. También puedes comer la parte superior! Lavalos bien y cocina las hojas come la col, col rizada o acelgas.

## **EJOTES**, Coggins Farm, Lake Park, Georgia

De nuestros amigos en Georgia, donde la temporada para los ejotes empieza mas temprano que en Virginia. Mira detras de esta hoja para una receta rapido!

## **CILANTRO**, Radical Roots Community Farm, Rockingham County, VA

Este especia sabrosa puede ser cortado y añadido a cualquier comida cocinada o cruda. Pruébalo en una ensalada, con huevos o en una tortilla, con tu carne favorito o platos de pollo, o por supuesto, en tacos.

## **ENSALADA MIXTA**, Phantom Hill Farm, Louisa County, VA

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

## **HUEVOS DE GRANJA SIN JAULA**, Shepherds 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. Su participación apoya las agricultoras locales. Gracias!

## CONSEJOS DE COCINAR

### EJOTES RÁPIDOS Y DELICIOSOS

Ingredientes

Ejotes (2 libras están incluido en tu bolsa)

Aceite de Olivo

Sal y Pimienta

Ajo curado o limón si está disponible

Agua

1. Lávalas en agua frío y quita los tallos. Puedes usar las manos o un cuchillo para cortarlos. No tienes que cortar mucho solo el tallo duro.
2. Calienta un sartén sobre fuego medio. Añade el aceite hasta que se cubre el fondo. Si tienes ajo, puedes cortar un diente finamente y añadirlo al aceite. Si no, no te preocupes, los ejotes serán deliciosos de todos maneras!
3. Cuando el ajo se empieza de poner más oscuro o cuando el aceite se empieza a mover sobre el fondo por el calor, cuidadosamente añade los ejotes. Ten cuidado - el aceite caliente se puede salpicar. Añade los ejotes despacio en pequeños lotes o puedes usar tenazas.
4. Sazona con sal y pimienta y cocina 5-7 minutos, tornea frecuentemente en el aceite.
5. Añade unas cucharadas de agua al sartén, cubre, y cocina 1-2 minutos hasta que los ejotes sean suaves. Si tienes jugo de limón, esto será la hora de añadir un poco. Si no, todavía sera delicioso.
6. Sirve inmediatamente y disfruta!