

QUE HAY EN LA BOLSA?

ARÁNDANOS, Macrie Brothers, New Jersey

A nuestro cultivador de arándanos se le agotaron los arándanos tan rápidamente que tuvimos que buscar arándanos fuera del estado. Nuestro cultivador de fresas de Virginia, Agriberry Farm, ha trabajado por muchos años con Macrie Brothers (Los Hermanos Macrie) en Nueva Jersey y nos ayudó a traer estos arándanos a usted!

PIMIENTOS VERDES, Buckingham Amish Produce Co-Op, Condado de Buckingham, VA

Los primeros pimientos de la temporada! Son exquisitos asados a la parrilla o al horno, o cocinados en la estufa en un revuelto.

TOMATES, Buckingham Amish Produce Co-Op, Condado de Buckingham, VA
Éstos son los primeros tomates cultivados en el campo de Virginia de la temporada. Añade rodajas a un sándwich, píquelos y añádalos a una ensalada, o cocínelos juntos con los pimientos verdes. Combinan bien con las hierbas frescas, también!

PEPINOS DE ENCURTIDO, Superfood Farm, Culpeper, VA

Como su nombre implica, estos pepinos hacen pepinillos muy buenos! También son deliciosos como un refrigerio crujiente y refrescante, o agregados a una ensalada fresca. A menudo no hay que pelarlos porque la piel es muy fina y fácil de masticar.

CALABACITA, Superfood Farm, Culpeper, VA

Están en pleno auge tanto el verano como la temporada de calabaza de verano

HIERBAS FRESCAS, Radical Roots Community Farm, Condado de Rockingham, VA
Su bolsa incluye un racimo o de perejil o de cilantro. Ambas hierbas son deliciosas agregadas a una ensalada fresca, o a cualquier plato de verduras o de carne.

MEZCLA DE ENSALADA, Radical Roots Community Farm, Condado de Rockingham, VA

La bolsa de esta semana contiene los ingredientes para una ensalada perfecta, con la mezcla de ensalada, los pepinos, los tomates, y las hierbas frescas. Quizás también le guste añadir alguna fruta a su ensalada, o tiras de pimientos verdes, o un huevo duro para una comida completa.

MANZANAS “PRISTINE” (INMACULADAS), Saunders Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA

Así es, de nuevo estamos en la temporada de manzanas! Se cultivaron estas manzanas de verano por su resistencia a las plagas y enfermedades, las cuales son un desafío para los agricultores, especialmente durante el verano. Estas manzanas de piel verde tienen un sabor dulce y un poco ácido, y hacen un refrigerio rápido y fácil.

HUEVOS DE GRANJA LIBRE DE JAULA, Shepherd’s Hill Farm, Condado de Greene, VA y Wadel’s Farm Wagon, Condado de Rockingham, 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**

PIMIENTOS Y CALABACITA ASADOS AL HORNO

Ingredientes

Aceite de cocina, preferiblemente aceite de oliva
2 pimientos verdes
2-4 calabacitas (si usted necesita alimentar a más personas, use más calabacitas)
Hierbas frescas
Sal y pimienta, al gusto

Método de preparación

1. Precaliente el horno a 450 F.
2. Lave bien con agua todas las verduras y hierbas. Corte las calabacitas en bastones de $\frac{1}{4}$ pulgada, como bastones de zanahoria, y deseche las puntas. Corte los pimientos en tiras de $\frac{1}{4}$ pulgada, primeramente cortándolos por la mitad, a través del tallo. Quite y deseche el tallo y las semillas. Pique finamente las hierbas y póngalas a un lado.
3. En un recipiente apto para horno o en una bandeja de horno forrada con papel de aluminio, mezcle los pimientos y las calabacitas con suficiente aceite para rebozar las verduras. Si usted quiere usar menos aceite, puede usar unas gotas y todavía conseguirá el mismo delicioso sabor.
4. Sazone al gusto con sal y pimienta.
5. Ase las verduras en el horno por 15 minutos.
6. Saque las verduras del horno y mézclelas. Esto ayuda a igualar la cocción por todos los pedazos.
7. Ase las verduras en el horno por 15 minutos más. Las verduras deberían estar tiernas con los bordes dorados.
8. Sáquelas del horno y esparce las hierbas frescas sobre las verduras. Buen provecho!