

QUE HAY EN LA BOLSA?

ZARZAMORAS, Agriberry Farm, Condado de Hanover, VA

¡Estas zarzamoras gordas son súper dulces y muy deliciosas! Disfrútelas por sí mismas o añádalas a cereales, yogur, o avena.

DURAZNOS BLANCOS, Saunders Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA

También una fruta muy dulce, ¡estos duraznos son llenos de jugo y sabor!

BERENJENA MORADA, Buckingham Amish Produce Co-Op, Condado de Buckingham, VA

Las berenjenas son sabrosas y muy llenas de nutrientes saludables y antioxidantes. Con un poco de práctica, pueden ser fáciles de preparar puesto que no hay que pelarlas y se puede comer casi la berenjena entera, con la excepción del tallo verde de hoja que a veces se encuentra en la parte superior. ¡Véase el otro lado para una receta!

EJOTES (o JUDÍAS VERDES o HABICHUELAS VERDES), Buckingham Amish Produce Co-Op, Condado de Buckingham, VA

Los ejotes pueden ser deliciosos crudos o cocinados. Antes de comerlos, rompa o corte las puntas.

JALAPEÑOS, Singing Earth Produce, Condado de Augusta, VA

Estos pimientos picantes pueden añadir mucho calor a cualquier plato. Se puede disfrutarlos crudos o cocinados. Para reducir el calor picante, saque las semillas y venas blancas desde el adentro del pimiento. Use tiras finas en su plato para controlar más fácilmente el calor. Si quiere más calor, ¡sólo agregue más tiras!

QUESO CHEDDAR, Mountain View Farm Products, Rockbridge County, VA

Este queso está hecho con leche de vaca que vagan en pastos de hierba fuera de Lexington, VA. Granjera y fabricante de queso Christie, cuida hasta 200 vacas, ordeñalas dos veces al día, y fabrica varios tipos de queso deliciosos!

TOMATITOS CHERRY MEZCLADOS, Superfood Farm, Culpeper, VA

Estos tomatitos cherry son de todos los colores del arco iris, ¡y son muy llenos de sabor! Cómalos por sí mismos o agréguelos a una ensalada o un plato cocinado, como pasta.

SALSA BARBACOA “VAHOTCHA”, Catbird, Roanoke y Charlottesville, VA

Dueña y productora de salsa Bridget Meagher es una chef y jardinera que quería hacer salsas que cualquier cocinero/a casero/a o comensal podría disfrutar. Ella utiliza los ingredientes locales cuando posible, y no usa los espesantes, conservantes, u otros ingredientes artificiales. ¡Se puede sentir la frescura! Esta salsa barbacoa añade sabor a cualquier plato de carne o de verduras. Se puede añadirla justo antes de comer o se puede incorporarla durante la preparación de la comida.

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**

BERENJENA ASADA

Ingredientes

1 berenjena

Aceite, preferiblemente aceite de oliva – varias cucharadas, suficientes para rebozar la berenjena

Sal y pimienta

Queso, como cheddar (opcional)

Método de preparación

1. Precaliente el horno a 450 F.
2. Lave la berenjena. Quite el tallo verde cortando la parte superior con un cuchillo afilado.
3. Corte la berenjena en rodajas de $\frac{1}{4}$ pulgada, cortándola a lo ancho.
4. Ponga las rodajas en una bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Salpíquelas con suficiente aceite de oliva para aceitar ligeramente cada rodaja, y sazónelas con sal y pimienta. También podría añadir su hierba o especia favorita.
5. Áselas al horno por aproximadamente 30-35 minutos, hasta que las rodajas estén doradas y tiernas.
6. Si quiere añadir queso, agregue el queso rallado o rebanado encima de las rodajas de berenjena aproximadamente 5-10 minutos antes de sacarlas del horno. ¡El queso debería estar bien fundido encima!

Las berenjenas combinan muy bien con los tomates. Usted podría añadir los tomatitos cherry crudos (cortados en mitades para hacer la comida más fácil) encima de la berenjena. La berenjena también será deliciosa con la salsa barbacoa, ¡o puede añadir calor con unas tiras de jalapeño!