

# QUE HAY EN LA BOLSA?

---

## **MELÓN**, Riverside Produce Farm, Condado de King William, VA

¡La temporada del melón ha llegado! Los melones crecen en el suelo, así que querrá lavar bien el exterior para quitar la tierra. Corte el melón en mitades, empezando con la punta del tallo (la parte de arriba). Corte cada mitad en rebanadas de media luna del tamaño que usted prefiera. Saque las semillas con una cuchara o un cuchillo y tírelas. Disfrute el melón por sí mismo, ¡o con queso o yogur!

## **DURAZNOS AMARILLOS**, Saunders Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA

La temporada de durazno continúa, ¡así que debería aprovechar! Si usted quiere que los duraznos maduren más rápidamente para que se ablanden y estén listos para ser comidos, déjelos en la encimera, lejos del sol y del calor. Si quiere que duren más tiempo, guárdelos en la nevera y múevalos a la encimera antes de que piense en comerlos.

## **MEZCLA DE LECHUGA**, Radical Roots Community Farm, Condado de Rockingham, VA

Esta mezcla de lechuga durará por mucho tiempo en la nevera, ¡por lo menos una semana! Añada rebanadas de tomate y durazno encima de una cama de lechuga para hacer una ensalada dulce. Aderece la ensalada con su aderezo favorito o algún aceite.

## **TOMATES PARA ENSALADA ROJOS**, Jem Valley, Condado de Buckingham, y Ray's Produce, Condado de Orange, VA

Estos tomates son buenos para un sándwich o troceados en una ensalada o un plato cocinado.

## **COL RIZADA**, Kirby Farm, Condado de Hanover, 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, añada 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.

## **CALABACITA**, Walnut Winds Farm, Condado de Pittsylvania, VA

Véase el otro lado para una receta.

## **CEBOLLA AMARILLA (DULCE)**, Buckingham Amish Produce Co-Op, Condado de Buckingham, VA

Como el nombre sugiere, esta cebolla es dulce. Puede disfrutarla cruda o cocinada.

## **QUESO MOZZARELLA**, Mountain View Farm Products, Condado de Rockbridge, VA

Este queso se hace de leche de vacas que vagan por pasturas cubiertas de hierba en las afueras de Lexington, VA. El queso mozzarella combina bien con casi todo. Pruébelo con rebanadas de tomate fresco con galletas o pan, ¡o derrétalo sobre una calabacita cocida!

## **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](https://localfoodhub.org/fresh)**

## CAZUELA AL HORNO CON CALABACITA, TOMATE, Y QUESO MOZZARELLA

---

### Ingredientes

- 1 calabacita
- 2 tomates
- 8 onzas de queso mozzarella
- Sal y pimienta
- Aceite, preferiblemente el aceite de oliva

### Método de preparación

1. Precalienta el horno a 375 F.
2. Lave la calabacita y los tomates, y córtelos en rodajas de  $\frac{1}{4}$  pulgada. Tire ambas puntas de la calabacita.
3. Corte el queso en rodajas finas, de aproximadamente  $\frac{1}{8}$  pulgada.
4. En un recipiente apto para horno, o en una bandeja de horno forrada con papel de aluminio, cubra el fondo con una capa de rodajas de calabacita. Sazone la calabacita con sal y pimienta. Si quiere, agregue su hierba o aliño favorito.
5. Ponga una capa de rodajas de tomate encima de la calabacita. Sazone el tomate con sal y pimienta.
6. Repita las capas alternadas de calabacita y tomate hasta que haya usado todas las rodajas.
7. Salpique la capa más alta de las verduras con suficiente aceite para asegurar que las verduras estén rebozadas y que el aceite llegue al fondo del recipiente o de la bandeja.
8. Cubra la capa más alta de las verduras con las rodajas de mozzarella.
9. Ase al horno la cazuela por 20 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y usted pueda clavarlas fácilmente con un tenedor, y el queso esté derretido y un poco dorado.
10. ¡Buen provecho!