

QUE HAY EN LA BOLSA?

DURAZNOS AMARILLOS, Saunders Brothers Orchard, Nelson County, VA

Las variedades más tempranas que crezcan en Virginia se llaman clingstones, que significa que la piel se aferra al hoyo. A medida de que avanza la temporada de crecimiento, duraznos de freestone será disponible, donde el hoyo es libre de la piel y entonces más fácil de quitar. Dejalos afuera de la nevera a la temperatura del ambiente para madurarse. El mejor lugar es en el encimera, fuera del sol o cualquier calor.

YELLOW NECTARINES, Crown Orchard, Condado de Albemarle, VA

Las nectarinas se parecen a los duraznos o melocotones, pero tienen la piel lisa en vez de la piel aterciopelada típica del durazno. Como los duraznos, las nectarinas son dulces; se pueden comer por sí mismas como un refrigerio delicioso o se pueden usar en muchas recetas, desde las ensaladas hasta los productos de panadería. Guárdelas a temperatura ambiente, lejos del sol y del calor.

CACAHUETES SIN SAL, Belmont Peanuts, Courtland, VA

Estos cacahuetes se cultivan en Virginia y son asados por Belmont Peanuts, sin sal añadida. Los cacahuetes son una gran fuente de proteína y un refrigerio rápido y sabroso. Si la alergia a los cacahuetes es una preocupación, esperamos que usted pueda darlos a uno amigo o familiar. Son sellados firmemente en su recipiente y no contaminarán los otros comestibles en su bolsa.

COL VERDE RIZADA, Church Hill Produce, Condado de Highland, 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.

TOMATILLOS (TOMATES VERDES o TOMATES DE CÁSCARA), Kirby Farm, Condado de Hanover, VA

Véase el otro lado de la hoja para una receta.

CALABACITA, Superfood Farm, Culpeper, VA

Esta calabaza de verano es rica asada a la parrilla o salteada en la estufa con aceite e hierbas. Pruébela junta con la cebolla roja dulce.

CEBOLLA ROJA "CANDY" (DULCE), Buckingham Amish Produce Co-op, Condado de Buckingham, VA

Como se supone por el nombre, ésta es una variedad de cebolla suave y dulce que se puede comer tanto cruda como cocida. Corte unos trozos finos y añádalos a una ensalada, a un sándwich, o a una hamburguesa, o pruebe asar la cebolla con la calabacita!

ENSALADA MIXTA, Radical Roots Community Farm, Condado de Rockingham, VA

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**

TOMATILLOS

Los tomatillos también se conocen como “tomates de cáscara” por la cáscara parecida a papel que se encuentra al exterior. Quite la cáscara justo antes de comer el tomatillo, y lávelo con agua tibia. El sabor es más ácido y menos dulce que el de un tomate regular, y la pulpa es más densa. Los tomatillos son ricos tanto crudos como cocidos. Serían deliciosos crudos, como aderezo para una ensalada, o cocidos juntos con cebolla o calabacita. Y hacen una salsa verde muy rica!

SALSA VERDE

Ingredientes

6-10 tomatillos

1 jalapeño (quite las semillas y costillas para un calor más suave o inclúyalas para un calor más fuerte)

2 dientes de ajo, picados finamente

1 racimo de cilantro (picado finamente si no tiene procesador de alimentos)

Sal y pimienta, al gusto

Método de preparación

1. Quite las cáscaras de los tomatillos y enjuáguelos. Ponga los tomatillos y el jalapeño en una olla en la estufa y cúbralos con agua. Coloque la olla sobre fuego medio-alto e hierva hasta que los tomatillos estén bien cocidos y se vean verdes y sin brillo, aproximadamente 10 minutos.
2. Cole la mezcla y ponga los tomatillos y el jalapeño en un procesador de alimentos o en una licuadora. Agregue el ajo y el cilantro y bata hasta que la salsa esté uniforme. Sazone al gusto con sal y pimienta.
3. Disfrute la salsa con totopos o añada unas cucharadas a cualquier plato de carne, verduras, o huevos para darles más sabor!