

QUE HAY EN LA BOLSA?

MELÓN CHINO, Riverside Produce Farm, Condado de King William, VA

Este melón dulce es el premio máximo para un día de verano caluroso. Parecido al melón cantalupo, el melón chino tiene una cáscara dura, el pulpo verde y dulce, y semillas pequeñas en el centro que se puede tirar. Guarde el melón a temperatura ambiente hasta que usted esté listo/a para comerlo.

AJO, Phantom Hill Farm, Condado de Louisa, VA, y Ray's Produce, Condado de Orange, VA

PIMIENTOS DE PLÁTANO (O PIMIENTOS DE CERA AMARILLA), Sunnyfield Farm, Condado de Rockingham, VA

Este chile suave tiene un sabor ácido y un poco dulce. Añade rebanadas finas del pimiento a sándwiches o ensaladas, o cocínelo con sus verduras cocinadas favoritas. ¡Sería un aderezo rico para las papas!

TOMATES RELIQUIA, Singing Earth Produce, Condado de Augusta, VA y Radical Roots Community Farm, Condado de Rockingham, VA

¿Alguna vez ha comido usted un sándwich de tomate? Estos tomates son tan dulces y jugosos, ¡pensamos que pueden hacer que cualquier persona se convierta en un/a amante de los tomates! Córteles en rodajas finas y disfrútelos dentro de dos rebanadas de pan tostadas. No ponga esas bellezas en la nevera; guárdelas en la encimera o en una mesa.

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

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.

CIRUELAS DE FRAILE ROJAS, Dickie Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA
Muchos de los ciruelos en Virginia fueron dañados severamente por la escarcha y helada que tuvimos muy tarde, a mediados de mayo (¿se acuerda de cuando hacía frío?). Afortunadamente, los Hermanos Dickie pudieron proteger mucho de su huerto durante el tiempo frío, ¡lo cual les posibilitaron producir una buena cosecha de ciruelas para usted esta semana! Guárdelas a temperatura ambiente y cómalas cuando se ablanden.

PAPAS “YUKON GOLD” (ORO DEL YUKON), Phantom Hill Farm, Condado de Louisa, VA, o **PAPAS NUEVAS BLANCAS**, Buckingham Amish Produce Co-Op, Buckingham, VA
Estas papas son excelentes para asar, para hacer papas “fritas” asadas, o para cocer y usar en una ensalada de papa.

HUEVOS DE GRANJA LIBRE DE JAULA, Shepherd's Hill Farm, Condado de Greene, VA, y Wadel's Farm Wagon, VA (Wadel's Farm Wagon trabaja con agricultores en Pennsylvania para traerle los huevos a usted)

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**

SALSA ASADA DE TRES INGREDIENTES

Ingredientes

- 1 diente de ajo, pelado y picado finamente
- 2-3 pimientos de plátano o de cera amarilla (o más, ¡si es que le encantan!), troceado finamente
- 1-2 libras de tomates (2-3 tomates de tamaño mediano), cortados en cuartos (o troceados finamente si usted no tiene licuadora o procesador de alimentos)
- Sal y pimienta, a gusto

Si usted tiene un procesador de alimentos o una licuadora, puede usar la máquina para incorporar los ingredientes después de asarlos. Si no tiene, puede hacer la misma receta deliciosa al picar finamente todos los ingredientes, incluso los tomates.

Método de preparación

1. Caliente el horno a “broil” (aproximadamente 500 grados). Ponga todos los ingredientes en una bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Ase por 20-30 minutos, o hasta que los bordes estén algo dorados y parezcan asados.
2. Cuidadosamente quite la bandeja del horno y deje que todo se enfríe. Incorpore todos los ingredientes en un procesador de alimentos o en una licuadora, si tiene, a la consistencia preferida. Si no tiene procesador o licuadora, sencillamente mezcle todos los ingredientes a mano para una salsa con más trozos.
3. ¡Disfrute la salsa con totopos, tacos, platos de carne o pescado, o hasta los huevos!