

QUE HAY EN LA BOLSA?

SANDÍA PERSONAL ROJA SIN SEMILLAS, Riverside Produce Farm, Condado de King William, VA

¡Un premio muy dulce! Esta sandía chica es una versión más pequeña de las sandías grandes que típicamente son más conocidas. Con suerte, será un poco más fácil cortar que las sandías grandes, ¡y cabrá mucho más fácilmente en la encimera o en la nevera!

TOMATITOS CHERRY MEZCLADOS, Radical Roots Community Farm, Condado de Rockingham, VA y Singing Earth Produce, Condado de Augusta, VA

FRIJOLES “PINK LADY” (DE DAMA ROSADA) O FRIJOLES “PINK EYE” (DE OJO ROSADO) O FRIJOLES “TEXAS CREAM” (DE COLOR CREMA TEJANOS), Old Tyme Bean Company, Ellorree, SC

Llamados así por el anillo rosado que rodea el “ojo” del frijol, estos frijoles desvainados vienen de nuestros amigos en Carolina del Sur. GrowFood Carolina apoya y distribuye productos agrícolas de granjas familiares pequeñas en Carolina del Sur, semejante a lo que nosotros hacemos en Virginia. Su agricultor, Old Tyme Bean Company, tenía más frijoles que podían vender en Carolina del Sur, así que nosotros aprovechamos y trajimos algunos a Virginia. Véase el otro lado para una receta.

MEZCLA DE ENSALADA HIDROPÓNICA, Schuyler Greens Company, Condado de Albemarle, VA

Esta mezcla de ensalada se cultiva adentro en el agua en vez de afuera en la tierra. Esto permite cultivar la lechuga por todo el año, incluso durante un verano caluroso o un invierno frío. A causa del método de cultivación, la ensalada durará más de una semana en la nevera.

MANZANAS “GINGER GOLD” (DORADAS), Silver Creek and Seamans’ Orchard, Condado de Nelson, VA

PIMIENTOS VERDES, Buckingham Amish Produce Co-Op, Condado de Buckingham, VA
Estos pimientos dulces son buenos crudos o cocinados. Puede añadirlos a una ensalada, comerlos por sí mismos como un refrigerio, o cocinarlos en la estufa. Combinan muy bien con la calabacita.

CALABACITA, Walnut Winds Farm, Condado de Pittsylvania, VA

JALAPEÑOS, Kirby Farm, Condado de Hanover, VA, y Singing Earth Produce, Condado de Augusta, VA

Estos pimientos picantes pueden añadir una gran cantidad de calor picante a cualquier plato. Para menos calor, quite las semillas antes de comer los pimientos.

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)

Si tienes acceso al internet, ahora tenemos una página web con más información. **Visita localfoodhub.org/fresh**

FRIJOLES “PINK LADY”

Usted debería cocinar y comer estos frijoles desvainados tan pronto como sea posible, dentro de uno o dos días después de recibir su bolsa. Si esto no es posible, guárdelos en el congelador, y descongélelos y cocínelos cuando usted esté listo/a para disfrutarlos.

Cómo preparar los frijoles “pink lady”

Antes de comerlos, usted querrá cocinar los frijoles. Puede comerlos justo después de cocinarlos sin hacerles nada más, o puede usarlos en otras recetas, como por ejemplo hacer el hummus.

- 1 libra de frijoles (la cantidad en su bolsa)
- 1 cucharada de aceite de cocina, preferiblemente el aceite de oliva
- ½ taza de cebolla, troceada finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 jalapeño, con las semillas sacadas y troceado finamente
- 3 tazas de caldo de verduras, de pollo, o de res, o 3 tazas de agua
- Sal y pimienta, a gusto

Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio-alto. Añada la cebolla, el ajo, y el jalapeño al sartén. Sofría por 3 minutos, hasta que la cebolla se ablande. Añada los frijoles, el caldo (o agua), y la sal y pimienta. Lleve a hervor, reduzca el fuego, y hierva por 50 minutos o hasta que los frijoles se hayan ablandado. Revuelva de vez en cuando.

Hummus de frijoles “pink lady”

Para hacer una salsa sustanciosa para galletas, pan, o verduras, ¡pruebe este hummus de frijoles de “pink lady”! Prepare los frijoles según la receta arriba, pero no incluya la cebolla o el jalapeño. Mezcle los frijoles cocinados con jugo de limón (aproximadamente 1 cucharada), aceite (aproximadamente 2 cucharadas), y sus aliños o hierbas favoritas en una licuadora o en un procesador de alimentos hasta que los ingredientes se incorporen. Para una salsa con menos grumos, agregue más aceite.