

# QUE HAY EN LA BOLSA?

---

**MANZANAS GALA**, Dickie Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA  
Es mejor guardar las manzanas en la nevera y así durarán hasta varias semanas.

**DURAZNOS AMARILLOS**, Saunders Brothers Orchard, Condado de Nelson, y Crown Orchard, Condado de Albemarle  
¡La temporada de duraznos continúa! Guarde éstos a temperatura ambiente, lejos del calor y del sol, para permitir que maduren por los próximos varios días. Para retrasar la maduración y guardar los duraznos por más tiempo, póngalos en la nevera.

**PIMIENTOS VERDES**, Sunnyfield Farm, Condado de Rockingham, VA  
¿Sabía usted que todos los pimientos morrones vienen de la misma planta, y que su color indica cuando se cosecharon? Los pimientos verdes son los más jóvenes y los primeros que se recogen de la planta. Dejados en la vid, los pimientos verdes se vuelven amarillos, anaranjados, y por fin rojos. Los pimientos rojos son los más maduros y a menudo son los más dulces, mientras que los pimientos verdes son los menos dulces entre los colores.

**CALABAZA PATTYPAN**, Goldman Farm, Condado de Charlotte, VA  
Esta calabaza de verano se parece a la calabaza amarilla larga y delgada y al calabacín verde a los cuales usted posiblemente esté acostumbrado/a -- ¡sólo la forma es distinta! Esta calabaza se cocina y sabe igual que las otras calabazas de verano, aunque tienen forma de platillo. Véase el otro lado para más detalles.

**PIMIENTOS DE PLÁTANO (O PIMIENTOS DE CERA AMARILLA)**, Sunnyfield Farm, Condado de Rockingham, VA  
Estos pimientos son miembros de la familia de los chiles pero tienen un sabor menos picante, más ácido, y hasta más dulce, a diferencia de otros chiles de la familia que tienen mucho picor. Puede cortar éstos y añadir las rebanadas a ensaladas o sándwiches, o rellenarlos con queso y algún tipo de proteína.

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

**QUESO MOZZARELLA RALLADO**, Mountain View Farm Products, Condado de Rockbridge, VA  
Este queso viene de un rebaño de 200 vacas que vagan por pasturas cubiertas de hierba en las afueras de Lexington, VA. La granjera Christie ordeña las vacas en la granja y hace el queso en una instalación de última generación ubicada en la granja. Recientemente, ella compró una herramienta grande y cara que utiliza para rallar el queso. Esta compra le permitió expandir su empresa, un resultado favorable porque ¡a todos les encanta el queso rallado!

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

---

## CALABAZA DE VERANRO PATTYPAN

---

### CÓMO CORTARLA

Puede cortar y trocear esta calabaza de cualquier modo, según su preferencia. Los pedazos más pequeños se cocinan más rápidamente que los pedazos más grandes, y es posible que sean más fáciles de masticar y de usar en recetas. Puede cortar la calabaza en trozos, dados, o tiras finas desde cualquier dirección (desde la parte más alta del platillo, o desde un lado a otro).

### CÓMO COCINARLA

Se puede cocinar la calabaza pattypan como otra calabaza de verano. Es sabrosa asada a la parrilla, asada al horno, sofrita en una sartén sobre la estufa, o utilizada en otra receta, quizás con un poco de queso.

### CÓMO ASARLA AL HORNO

Precaliente el horno a 400 F. Corte la calabaza como prefiera, y colóquela en una capa fina sobre una bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Salpique la calabaza con aceite, preferiblemente el aceite de oliva, y agregue sus hierbas y aderezos favoritos, como sal, pimienta, ajo en polvo, hojuelas de chile rojo, orégano, o albahaca, para nombrar algunos.

Ase la calabaza al horno por 15-25 minutos, dependiendo del tamaño de los pedazos. Cuando la calabaza esté tierna y lista para ser comida, debería poder clavar fácilmente los pedazos con un tenedor.

Sirva la calabaza antes de que se enfríe. Pruebe el plato espolvoreado con un poco de queso mozzarella. También se puede hacer esta receta agregando los pimientos verdes o los pimientos de plátano.