

QUE HAY EN LA BOLSA?

CALABAZA AMARILLA DE VERANO, Walnut Winds Farm, Condado de Pittsylvania, VA

Se puede usar la calabaza de verano para hacer un plato de vegetales fácil para añadir a la comida. Corte la calabaza en rodajas finas. Caliente el aceite en una sartén sobre fuego medio-alto en la estufa. Añada la calabaza y cocínela hasta que esté tierna pero no demasiado blanda, aproximadamente 7-10 minutos. Sazone la calabaza con sus sabores favoritos como sal y pimienta, hierbas frescas o secas, ajo en polvo, hojuelas de chile rojo, etc.

LECHUGA BIBB VERDE, Fresh 2 O, Condado de Culpeper, VA

Esta lechuga Bibb verde es orgánica certificada y se cultiva adentro en el agua en vez de afuera en la tierra, incluso las raíces. Este método da a la lechuga un tiempo de caducidad muy largo - hasta tres semanas en la nevera. ¡Y también le da muchos nutrientes!

MANZANAS HONEYCRISP, Silver Creek Orchard, Condado de Nelson, VA
Éstas son algunas de las manzanas más apreciadas, y se conocen por su textura crujiente y sabor dulce. Es mejor guardarlas en la nevera, y deberían durar unas cuantas semanas. Guárdelas lejos de las verduras de hoja, como la lechuga Bibb. Las manzanas emiten un gas natural llamado etileno, lo cual puede hacer madurar y estropearse más rápidamente los otros productos agrícolas

PERAS ASIÁTICAS, Saunders Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA

Es mejor guardar estas peras a temperatura ambiente, lejos del calor y del sol. Cuando se maduren todavía parecerán firmes al tacto, pero debería poder hincar los dientes en ellas, como con las manzanas. Son muy crujientes y dulces.

TOMATITOS CHERRY, Singing Earth Produce, Condado de Augusta, VA

El verano continúa produciendo estos tomatitos cherry coloridos. La temporada de tomates en Virginia típicamente dura hasta octubre, así que habrá muchos más. Guarde estos tomatitos a temperatura ambiente, y lávelos sólo cuando usted esté listo/a para comerlos.

PEPINOS PARA ENSALADA, Kirby Farms, Condado de Hanover, VA

Estos pepinos son muy buenos rebanados para un refrigerio o para añadir a una ensalada o un sándwich. La piel puede ser difícil de masticar así que es mejor pelar estos pepinos con un pelador o un cuchillo.

CONTINUÓ EN EL OTRO LADO

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

ENSALADAS DE VERANO

Los alimentos en la bolsa de esta semana harían una ensalada deliciosa, con, por ejemplo, la lechuga Bibb, los tomatitos cherry, y los pepinos para ensalada. Si le gusta un poco de dulzor en su ensalada, añade también unas lonchas de pera o manzana. ¿Y qué le parece un aderezo de miel fácil y rápido de hacer?

ADEREZO DE MIEL Y LIMÓN

Ingredientes

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharada de miel

1/4 taza de aceite de oliva

Sal y pimienta, a gusto

Método de preparación

En un bol pequeño, bata todos los ingredientes juntos, y sazone con sal y pimienta a gusto. Puede guardar este aderezo en la nevera por unos cuantos días. Salpique una ensalada con el aderezo y ¡buen provecho!

Receta adaptada de foodandwine.com.

QUE HAY EN LA BOLSA?

MIEL DE FLOR SILVESTRE, Hungry Hill Farm, Condado de Nelson, VA

Guarde la miel fuera de la nevera y añádala a casi cualquier cosa a la cual quiere dar un poco más de dulzor. Véase el otro lado para una sugerencia de aderezo para ensalada.

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)