

# QUE HAY EN LA BOLSA?

---

**AJO**, Ray's Produce, Condado de Orange, VA y Buckingham Amish Produce Co-Op, Condado de Buckingham, VA

Agregar un diente (¡o dos!) de ajo a cualquier plato o receta puede hacer toda la diferencia. Guarde este ajo a temperatura ambiente y asegúrese de que el ajo no se moje. El ajo puede durar hasta varios meses.

**CALABACITA**, Walnut Winds Farm, Condado de Pittsylvania, VA

Un salteado de ajo, aceite, calabacita, y sus hierbas o especias favoritas puede ser un plato rápido y delicioso. Caliente el ajo en una sartén sobre medio fuego. Añada un diente de ajo finamente picado y cocínelo por un minuto. Agregue la calabacita y cocine hasta que esté tierna, aproximadamente 7-9 minutos. Sazone el plato con sus sabores preferidos.

**MANZANAS EMPIRE (IMPERIO)**, Dickie Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA

Las manzanas Empire son un cruce entre las manzanas rojas deliciosas y McIntosh. Tienen un sabor dulce y una textura crujiente. Guárdelas en la nevera.

**CHILES ANAHEIM**, Sunnyfield Farm, Condado de Rockingham, VA

Nombrados por la ciudad que los hizo populares – Anaheim, California – estos chiles tienen un sabor y un picor suaves. Son sabrosos cocinados juntos con la calabacita, o asados o salteados por sí mismos.

**MOSTAZA DE HOJA (O MOSTAZA CHINA O MOSTAZA DE LA INDIA)**, Goldman Farm, Condado de Charlotte, VA

Esta mostaza de hoja es una variedad de reliquia llamada Florida Broad Leaf (de Florida y de hojas anchas). Conocida por su sabor a la pimienta y por ser densa en nutrientes, se puede comer la mostaza de hoja cruda o cocinada. Cocínela como haría la col rizada o las espinacas, o añádala cruda a una ensalada o un sándwich.

**PAK CHOI BEBÉ (O BOK CHOY BEBÉ)**, Phantom Hill Farm, Condado de Louisa, VA

El pak choi es una verdura de hoja de la familia de la col que se originó en China y que se usa frecuentemente en la cocina asiática. Cocínelo como haría las espinacas, la hoja de mostaza, o la col rizada. ¡Es muy sabroso cocinado con ajo fresco! Si tiene salsa de soja, puede añadir unas gotas de la salsa a la sartén mientras cocine el pak choi para darle aún más sabor.

**HUEVOS DE GRANJA LIBRE DE JAULA**, Shepherd's Hill Farm, Condado de Greene, VA

**CONTINUÓ EN EL OTRO LADO**

---

Si tienes acceso al internet, ahora tenemos una página web con más información. **Visita [localfoodhub.org/fresh](http://localfoodhub.org/fresh)**

## **HOT CAKES (O PANQUEQUES O TORTITAS)**

---

Este preparado para hot cakes, panqueques, o tortitas no contiene ningunos conservantes o azúcares añadidos. Los hot cakes pueden ser una sorpresa rica para comer de vez en cuando. Para un desayuno completo, sívalos con huevos y quizás algunas verduras cocinadas, como la calabacita.

### **Ingredientes**

- 1 taza de preparado para hot cakes
- 1 huevo
- 1 taza de leche o agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla derretida

### **Método de preparación**

En un bol grande, bata el huevo levemente. Añada la leche o agua y el aceite o mantequilla, y bata para combinar. Agregue el preparado lentamente, mezclándolo con los otros ingredientes poco a poco, hasta que la masa esté espesa y húmeda.

Caliente una sartén sobre fuego medio-alto en la estufa. Aceite o enmantequille ligeramente el fondo de la sartén. Vierta unas cucharadas de masa en la sartén para hacer un hot cake. Puede hacer unos cuantos hot cakes al mismo tiempo si hay suficiente espacio en la sartén. Cuando burbujas aparezcan en la superficie, voltee los hot cakes y cocínelos hasta que no se vea líquido.

Cubra los hot cakes con lonchas de manzana, y pruebe comerlos con miel en vez de jarabe o sirope. ¡Qué ricos!

### **QUE HAY EN LA BOLSA?**

#### **PLAIN OL' PANCAKE MIX (PREPARADO SENCILLO PARA HOT CAKES,**

**PANQUEQUES, O TORTITAS),** Wade's Mill, Condado de Rockbridge, VA

Se hace este preparado para hot cakes (también conocidos como panqueques o tortitas) con harina de trigo molida a piedra que se cultiva en Virginia y se muele en el Valle Shenandoah en Wade's Mill, un molino de más de 250 años. Los granos de trigo son ciento por ciento naturales, sin conservantes. Guarde el preparado en la nevera, ¡si es que usted puede esperar tanto tiempo para hacer los hot cakes!