

QUE HAY EN LA BOLSA?

DURAZNOS BLANCOS, Saunders Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA
¡La temporada de duraznos continúa! Guarde estos en la encimera o en una mesa, lejos del calor y del sol. En pocos días madurarán para hacerse blandos y ricos. Si usted quiere guardarlos por más tiempo, guárdelos en la nevera.

MANZANAS GALA, Dickie Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA
Estas manzanas pueden durar hasta varias semanas en la nevera. Guárdelas lejos de cualquier verdura de hoja, como la lechuga. Las manzanas emiten un gas natural llamado etileno, lo que hace madurar más rápidamente las otras frutas y verduras. Guardar las manzanas juntas con la lechuga puede marchitar la lechuga.

LECHUGA DE CABEZA ORGÁNICA, Radical Roots Community Farm, Condado de Rockingham, VA

PIMIENTOS ANAHEIM, The Farm at Sunnyside, Condado de Rappahannock, VA
Estos pimientos tienen un calor suave que no pica tanto como el jalapeño o el habanero. Hacen pimientos rellenos sabrosos -- por ejemplo, rellenos de queso o carne. También son ingredientes muy buenos para las sopas y salsas.

CHILES HABANEROS (¡PICANTES!), Tallawah Farms, Princess Anne, MD
Tallawah Farms es un grupo de cultivadores diversos y oriundos del Caribe que ahora viven en la costa oriental de Maryland y que practican la agricultura como estilo de vida. Cultivan muchos alimentos originarios del Caribe. Estos chiles habaneros son muy picantes ¡y sólo un chile puede aportar mucho calor!

QUESO CHEDDAR, Mountain View Farm Products, Condado de Rockbridge, VA
Esparza un poco de queso sobre casi cualquier plato para añadir más sabor.

BRÓCOLI, Churchill Produce, Condado de Highland, VA
El brócoli tiene dos temporadas de cultivación en Virginia: una ocurre a finales de primavera y principios de verano, y la segunda toma lugar a finales de verano y principios de otoño. El brócoli fresco puede ser tan dulce y sabroso que es posible que usted lo disfrutara crudo, como en una ensalada o para un refrigerio. Véase el otro lado para ideas de receta.

TOMATITOS CHERRY, Singing Earth Produce, Condado de Augusta, VA
Es muy fácil añadir estos tomatitos del tamaño de cerezas a una ensalada, ¡y también es fácil metérselos directamente en la boca!

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**

BRÓCOLI

Este brócoli es tan sabroso y fresco que es delicioso tanto crudo como cocinado.

BRÓCOLI ASADO

Ingredientes

- 2 libras de brócoli (la cantidad en su bolsa)
- 3 cucharadas de aceite de cocina, preferiblemente el aceite de oliva
- Sal y pimienta, a gusto

Método de preparación

1. Precaliente el horno a 450 grados.
2. Lave el brócoli en agua fría y agítelo para secarlo. El tallo del brócoli puede ser muy duro. Puede o cortar el tallo completamente del brócoli y tirarlo, o trocearlo en pedazos pequeños que se puede comer fácilmente. También corte la cabeza del brócoli en pedazos pequeños.
3. En una bandeja de horno forrada con papel de aluminio, mezcle los pedazos de brócoli con el aceite, la sal, y la pimienta. Esparza los pedazos sobre la bandeja en una capa nivelada. Ase el brócoli en el horno por aproximadamente 20 minutos, hasta que esté tostado y tierno.
4. Opcional: ¡Esparza un poco del queso cheddar sobre el brócoli justo antes de comerlo!

BRÓCOLI CRUDO

Siguiendo el método de cortar en el segundo paso de la receta arriba, ¡puede disfrutar este brócoli crudo! Añada los pedazos pequeños a una ensalada, o métalos en su aderezo favorito para un refrigerio. ¡Una ensalada de brócoli, tomates, y queso cheddar suena deliciosa!