

QUE HAY EN LA BOLSA?

DURAZNOS BLANCOS, Saunders Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA
La temporada de duraznos terminará pronto, así que esperamos que usted disfrute de estos duraznos de fin de temporada. Guárdelos a temperatura ambiente, lejos del sol y del calor, para dejar que maduren.

MANZANAS GALA, Dickie Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA

MEZCLA DE TOMATITOS CHERRY, Singing Earth Produce, Condado de Augusta, VA
Aunque el tiempo hace fresco, ¡estos tomatitos dulces y coloridos todavía están llenos de sabor de verano! Guárdelos a temperatura ambiente, lejos del calor y del sol. Añádalos a una ensalada o cómalos por sí mismos para un refrigerio rápido y fácil.

PIMIENTOS VERDES, Sunnyfield Farm, Condado de Rockingham, VA
Pruebe rebanadas finas de estos pimientos con aderezo para un refrigerio, o saltéelos en la estufa con aceite y ajo para un acompañamiento.

HOJAS DE NABO, Goldman Farm, Condado de Charlotte, VA
Estas hojas crecen encima de la tierra y se conectan al bulbo de nabo que crece debajo del suelo. Son semejantes a la col, a la berza, y a la acelga, y tienen un sabor un poco amargo. Puede comerlas crudas o cocinarlas como haría otras verduras de hoja.

COL HANOVER, Kirby Farm, Condado de Hanover, VA
Esta col tiene hojas lisas, a diferencia de las hojas de la col rizada que usted posiblemente conozca mejor. Tiene un sabor parecido a la col rizada. Puede disfrutarla cruda en una ensalada o cocinada. Antes de comer esta col, quite los tallos porque pueden ser amargos y difíciles de masticar.

RÁBANOS ROJOS, Goldman Farm, Condado de Charlotte, VA y Eby Produce, Condado de Pittsylvania, VA
¡Ha regresado la temporada de rábanos! Estos rábanos crujientes que tienen sabor de pimienta son sabrosos agregados a una ensalada o un sándwich, o comidos por sí mismos como un refrigerio. Si los rábanos empiezan a ablandarse, póngalos en un bol de agua y guárdelos en la nevera. ¡Esto ayuda para que se hagan crujientes de nuevo! Puede comer las hojas de rábano también, ¡así como las hojas de nabo!

ADEREZO DE ENSALADA DE VINAGRETA DE CHAMPÁN, Dress It Up Dressing, Bethesda, Maryland

Este aderezo de ensalada ya hecho tiene solamente unos pocos ingredientes sencillos: el aceite de oliva, el vinagre de champán, el ajo, la mostaza de Dijon, y la sal de mar. Es baja en sodio y libre de azúcar. Puede guardar este aderezo a temperatura ambiente, incluso después de que se haya abierto.

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

¡SU VOTO CUENTA!

El 13 de octubre es la fecha límite para registrarse para votar en la próxima elección presidencial de Estados Unidos. Para pedir ayuda con la registración, por favor contáctese con Seirra Winn, personal de salud comunitaria: swinn@sentara.com, (434) 984-6220.

MASCARILLAS

Gracias a un/a donador/a generoso/a, esta semana estamos incluyendo mascarillas en las bolsas. ¡Que se mantenga sano/a y que se cuide!

COMENTARIOS

Necesitamos sus comentarios acerca de este programa para que podamos servirle mejor. Sus comentarios también nos ayudan a seguir ofreciendo este programa. Favor de visitar este enlace de la red: localfoodhub.org/survey1

ENSALADA RÁPIDA Y SUSTANCIOSA

Hay muchos alimentos sabrosos en su bolsa esta semana que harían una ensalada rica. Aquí le ofrecemos unas sugerencias.

Hojas / la base

El comienzo de muchas ensaladas deliciosas es la lechuga. En lugar de lechuga, podría trocear finamente la col y las hojas de nabo y rábano para crear su propia mezcla de hojas de verdura. Primero, asegúrese de quitar los tallos de la col porque pueden ser amargos y difíciles de masticar.

Ingredientes

La mejor parte son los alimentos coloridos para añadir a la base verde de la ensalada. Más colores pueden significar más sabor y nutrientes, ¡así que vaya por el arcoíris! Añada los tomatitos cherry, rebanadas de pimiento verde, y rodajas finas de rábano rojo. Si le gusta algo dulce en la ensalada, agregue unas lonchas de durazno o manzana.

El aderezo

Pruebe el paquete de aderezo incluido en la bolsa esta semana. Si le gusta, intente recrearlo con sus propios ingredientes. A veces, un aderezo sencillo de aceite de oliva y jugo de limón, o de aceite de oliva y vinagre, ¡puede hacer las mejores ensaladas!

Más proteína

Añada un huevo duro a su ensalada. Hierva una olla pequeña de agua en la estufa, y añada los huevos con cuidado. Hierva los huevos por 7 minutos para huevos con la yema líquida, o por 10 minutos para huevos duros (con la yema firme). Puede hacer los huevos duros con anticipación y guardarlos en la nevera para comer más tarde – ¡durarán varios días!