

# QUE HAY EN LA BOLSA?

---

**MEZCLA DE ENSALADA ORGÁNICA**, Radical Roots Community Farm, Condado de Rockingham, VA

Esta mezcla de ensalada está lavada y lista para comer. Haga una ensalada rápida con tomates, brócoli, rábanos, betabeles asados, y manzana.

**BRÓCOLI**, Kirby Farm, Condado de Hanover, VA

El brócoli tiene dos temporadas de cultivo -- la primavera y el otoño. ¡Éste es nuestro primer brócoli del otoño! Pruébalo crudo en una ensalada o como un refrigerio con su aderezo favorito. O trocee las cabezas y coloque los pedazos en una bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Caliente el horno a 450 grados. Salpique el brócoli con aceite y agregue sus aliños preferidos. Hornee el brócoli durante 15-20 minutos, dependiendo de la textura que usted prefiera.

**RÁBANOS DESAYUNO FRANCÉS**, Turnip the Beet, Condado de Nelson, VA

Estos rábanos ofrecen un sabor fresco y un poco picante. Puede disfrutarlos crudos: córtelos en rebanadas y añádalos a una ensalada o un sándwich, o pruébelos con un poco de sal para un refrigerio fácil. También puede comer las hojas verdes de la parte superior. Agregue las hojas a una ensalada, o cocínelas ligeramente con aceite en una sartén sobre la estufa, como haría las espinacas o la col rizada.

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

Esta verdura de hoja resistente se parece a la col y a la acelga, pero es menos amarga que las otras dos y tiene más sabor a pimienta. Es rico o crudo o cocinado. Caliente aceite en una sartén sobre fuego medio en la estufa. Corte las hojas y añádalas a la sartén; sazónelas con sal, pimienta, y sus aliños favoritos. Sofría las hojas hasta que se marchiten, aproximadamente 5-7 minutos.

**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 mostaza de hoja, o la col rizada. Si tiene salsa de soja, puede añadir unas gotas de la salsa a la sartén mientras sofría el pak choi para lograr un sabor inspirado en la cocina asiática.

**TOMATES ROMA (O TOMATES ITALIANOS)**, G Flores Produce, Northern Neck, VA

A pesar del tiempo más fresco, ¡todavía se cultivan los tomates en Virginia! Éstos serían sabrosos en una ensalada o en un sándwich, o asados al horno.

**MANZANAS FUJI**, Dickie Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA

**BETABELES CON HOJAS VERDES**, Kirby Farm, Condado de Hanover, VA

Los betabeles rojos son llenos de nutrientes saludables conocidos por ser muy buenos para el cuerpo y la mente sanas. ¡También puede comer las hojas verdes de la parte superior! Lave bien las hojas y cocínelas como haría cualquier verdura de hoja, como la mostaza de hoja o el pak choi. Véase el otro lado para una receta de betabeles asados.

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

Le comunicamos con entusiasmo que este programa continuará en operación hasta el fin de enero de 2021. Empezando en noviembre, la frecuencia de entregas cambiará desde cada semana hasta dos veces al mes. No habrá entregas durante las semanas de fiesta. Usted continuará recibiendo su bolsa el mismo día de la semana y a la misma hora en que usted está recibiendo actualmente su bolsa. Para lo que queda del mes de octubre, usted continuará recibiendo la entrega semanalmente.

Empezando en noviembre:

Si usted recibe su bolsa **los jueves**, las fechas de entrega para usted serán: 5 de noviembre, 19 de noviembre, 3 de diciembre, 17 de diciembre, 7 de enero, y 21 de enero.

Usted está apoyando a las granjas familiares pequeñas en nuestra región. Gracias por participar en este programa.

### **¡SU VOTO CUENTA!**

El día de elecciones es el martes, 3 de noviembre. ¿Ha hecho usted su plan para votar? Hay muchas opciones este año para votar temprano. Para más información, visite el siguiente enlace:

<https://www.elections.virginia.gov/es/votar/>

## **BETABELES ASADOS**

Los betabeles asados pueden ser un plato fácil de preparar. Después de ser cocinados, se conservarán bien en la nevera varios días, así que puede cocinar todos a la vez y comerlos durante toda la semana. Son ricos por sí mismos, agregados a una ensalada, o disfrutados con brócoli, mostaza de hoja, o pak choi.

Caliente el horno a 425 grados. Corte los betabeles en pedazos -- los pedazos más pequeños se cocinarán más rápidamente. Mézclelos con aceite en un recipiente apto para horno o en una bandeja de horno. Sazone con sal y pimienta. Hornee los betabeles durante 35-40 minutos, o hasta que pueda clavarlos fácilmente con un tenedor y estén muy fragantes.