

“Compartamos la Cosecha”

Huerto Comunitario de Anathoth

Semana 4 de 24



Lo que hay en la caja:

- Fresas (Strawberries) o lechuga
- Brocoli tierno
- Col/repollo
- Lechuga de ensalada
- Nabos tiernitos – se pueden cocinar las hojas tambien
- Acelga
- Cebollas tiernas
- Col berza – hojas grandes para cocinar

Para embodegar:

- Es mejor embodegar las verduras de hojas en una bolsa plastic, para que las hojas no se marchiten. Embodegadas asi, las verduras pueden durar entre 1 y 2 semanas.

Recetas y Descripciones (gracias a Farmer Foodshare):

COL/REPOLLO

Sopa de col -- Corte la mitad de una col en rebanadas finas y añada 2 tazas de cebolla, zanahoria y apio, todo finamente picado. Cubra la mezcla con caldo de pollo y hiérvala a fuego lento en una olla cubierta durante 10-12 minutos. Sirva la sopa con un poco de queso, perejil y especias. Se puede añadir otras variedades de verduras.

Ensalada de col -- Corte la col en rebanadas finas y póngala en una ensaladera grande. En otro tazón, combine mayonesa, vinagra y una cucharadita de azúcar. Mezcle la salsa con la col. Añada sal y pimienta a gusto.

HOJAS de NABO

Hojas de nabo con tocino – Saltee varios trozos de tocino. Saque del sartén. Saltee hojas de nabo lavadas y picadas hasta que sean tiernas. Añada el tocino y mezcle bien.

