

**“Compartamos la Cosecha”  
Huerto Comunitario de Anathoth  
Semana 2 de 24**



**Lo que hay en la caja:**

- Fresas (Strawberries)
- Fresas extras
- Espinaca (Spinach)
- Col rizada, variedad “Curled Siberian” (Kale)
- Lechuga grande
- Lechuga en hojas para ensalada
- Los rabanos (radishes)
- Acelga (una hoja colorada que se puede cocinar como espinaca)

**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 (gracias a Farmer Foodshare):**

**ACELGA**

**Ensalada de acelga salteada:** Lave y pique la acelga. Saltee la acelga en un sartén con ajo y aceite de oliva hasta que el ajo dore y la acelga se marchite. Espolvoree sal y pimienta sobre la mezcla y sirva.

**RABANOS**

**Ensalada de rábano:** Pique el rábano, pimientos, pepino y cebollas. Mezcle con aceite de oliva, sal y un poco de azúcar. Remueva con hierbas; el tomillo o el eneldo.

**COL RIZADA**

**Col rizada salteada:** Dore una cebolla y 2 dientes de ajo en aceite de oliva en un sartén. Añada trozos de col rizada picada y saltee hasta que las hojas sean tiernas, solo por pocos minutos. Sazone a gusto y sirva caliente.

**ESPINACA**

**Espinaca y tocino:** Cocine varios trozos de tocino. Pique la espinaca cocida finamente. Caliente la espinaca en la grasa del tocino. Añada el tocino picado, sal y pimienta a la espinaca y sirva.

