

**“Compartamos la Cosecha”
Huerto Comunitario de Anathoth
Semana 3 de 24**



Lo que hay en la caja:

- Fresas (Strawberries)
- Fresas extras
- Espinaca (Spinach)
- Col rizada tiernita, en bolsas plasticas
- Lechuga grande
- Arugula – en bolsas plasticas, con un sabor casi picante, excelente para las ensaladas
- Los nabos tiernitos
- Col berza

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):

ARUGULA

La arúgula se parece a lechuga pero tiene un sabor más fuerte. Es un miembro de la familia de mostazas y típicamente se la come cruda. A diferencia de las otras mostazas, las hojas de arúgula miden típicamente 3-6 pulgadas de longitud. Pruébela en ensaladas o como una guarnición con otros platos como fideos o pizza. Las hojas, flores, vainas y semillas maduras son todas comestibles.

Ensalada sencilla de verduras – Lave y seque la arúgula. Córteela y mézclela con un aderezo de vinagre balsámico u otro tipo de vinagre. Añada bayas, queso de cabra, remolachas o nueces en combinaciones varias para crear una ensalada deliciosa y nutritiva.

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.

