

**“Compartamos la Cosecha”**  
**Huerto Comunitario de Anathoth**  
**Semana 6 de 24**



**Lo que hay en la caja:**

- Fresas (Strawberries)
- Calabaza o apas tiernas
- Brocoli o lechuga de cabeza
- Lechuga de cabeza
- Cebollas tiernas
- Acelga
- Col rizada – hojas rizadas y 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):**

**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

**CALABAZA**

**Calabaza de verano machacada** – Corte y hierva la calabaza de verano en agua con sal, pimienta, orégano y especias. Hierva hasta que sea tierna y añada cebollas, ajo y romero. Escurra el agua y machaque la calabaza con una cuchara grande. Remueva y machaque la mezcla hasta que sea cremosa.

**COL RIZADA**

**Ensalada de col rizada** – Pique la col rizada y póngala en una ensaladera grande. En un tazón más pequeña, mezcle 3 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre balsámico y 1 cucharadita de mostaza. Incorpore este aderezo con la col rizada. Deje por 15 minutos. Guarnezca con queso parmesano, sal y pimienta. También se puede añadir nueces, manzanas, pasa o chile en polvo.

**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.

