

**“Compartamos la Cosecha”  
Huerto Comunitario de Anathoth  
Semana 10 de 24**



**Lo que hay en la caja:**

- Blueberries
- Berenjena, pimientos dulces, o pimientos chiquitos para freír – una variedad Japonesa que se llama “Shishito”
- Calabaza del verano
- Papas
- Pepino
- Zanahorias

**Para embodegar:**

- Es mejor embodegar las verduras de hojas en una bolsa plásticas, para que las hojas no se marchiten. Si se embodegan así, las verduras pueden durar entre 1 y 2 semanas.

**Recetas y Descripciones (gracias a Farmer Foodshare):**

**ZANAHORIAS**

Saltea, hierva, ase o cocine las zanahorias en la microondas hasta que sean blandas. Añada un poco de mantequilla y sal y sirva.

**PEPINO**

**Ensalada mediterránea** - Lave y pique pepinos con tomates y cebollas dulces. Mezcle con sal, pimienta y orégano. Rocíe de aceite de oliva y jugo de limón. Guarde en el refrigerador por una noche. Sirva fría y guarnézca con queso feta.

**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. Escorra el agua y machaque la calabaza con una cuchara grande. Remueva y machaque la mezcla hasta que sea cremosa.

