

**“Compartamos la Cosecha”  
Huerto Comunitario de Anathoth  
Semana 12 de 24**



**Lo que hay en la caja:**

- Blueberries (para las cajas medianas)
- Calabazas del verano
- Pimientos dulces o calabaza del verano
- Lechuga
- Pepinos
- Berenjena
- Sandía o cantalupo
- Tomates chiquitos

**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):**

**BERENJENA**

**Berenjenas rellenas** – Corte la berenjena por la mitad y sálela. Déjelas por 15-30 minutos hasta que no sean tan amargas. Averigüe que estén secas. Saque la carne de la berenjena y déjela a un lado. Saltee tomates, cebollas, pimientos, ajo y apio en un sartén. Incorpore la carne de la berenjena con la mezcla. Meta la mezcla en las mitades de la berenjena, rocíe de aceite, albahaca y romero. Cocine en el horno a 350° F por 20-25 minutos.

**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.

