

“Compartamos la Cosecha”
Huerto Comunitario de Anathoth
Semana 13 de 24



Lo que hay en la caja:

- Blueberries o cantalupo
- Calabazas del verano
- Pimientos dulces (los verdes son para freir enteros)
- Lechuga
- Pepinos
- Sandía o cantalupo
- Tomates
- Tomates chiquitos o pimientos dulces o cantalupo

Para embodegar:

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

Recetas y Descripciones (gracias a Farmer Foodshare):

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

