

**“Compartamos la Cosecha”
Huerto Comunitario de Anathoth
Semana 19 de 24**



Lo que hay en la caja:

- Pimientos dulces colorados – 3 tipos
- Col rizada – para cocinar
- Arugula – como la lechuga pero mas picante
- Tomates chiquitos
- Tomates o mas tomates chiquitos
- Rabanos

Para embodegar:

- Es mejor embodegar todas las verduras – pero claro que no lo tomates - en una bolsa plasticas, para que las hojas no se marchiten. Si se embodegan asi, las verduras pueden durar entre 1 y 2 semanas. *Las sandias y tomates pueden estar fuera del refrigerador.

Recetas

Gracias a Farmer Foodshare

Arugula:

Ensalada sencilla de verduras – Lave y seque la arúgula. Córtele 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.

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.

