

**“Compartamos la Cosecha”
Huerto Comunitario de Anathoth
Semana 23 de 24**



Lo que hay en la caja:

- Pimientos dulces
- Las hojas de los camotes – se puede cocinar como la espinaca
- Las papas – unas son moradas
- Lechuga
- Arugula (en bolsa) para ensalada
- Camotes frescas – no estan tan dulces porque no los heos curado, pero se puede guardarlos unas semanas hasta que se hagan mas dulces. La proxima vez en que les damos camotes, estaran curados!
- Acelga – para cocinar con cebollas o el ajo, como la espinaca
- Col rizada o col berza - para cocinar con cebollas o el ajo, como la espinaca

Para embodegar:

- Es mejor embodegar todas las verduras en una bolsa plastica, 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.

Arugula:

Ensalada sencilla de verduras – Lave y seque la arúgula. Córtela 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 Berza:

Col Berza Chamuscada -- Lave y seque la col y separe los tallos de las hojas. Corte las hojas en rebanadas de la anchura de un dedo. Caliente aceite en un sartén grande a fuego alto hasta que empiece a humear. Rápidamente añada la col, sal y pimienta y remueva rápidamente por 30 segundos, hasta que las hojas hayan marchitado. Saque el sartén del fuego, añada jugo de lima, salsa tabasco y sal y pimienta a gusto.

