



Bounty CSA Box, 6/14/16

www.petalumabounty.org

Bounty Community Farm

Su porción de la cosecha

Kale (col)
Ajo
Lechuga
Mezcla de la ensalada
Nabos
Remolacha
Albahaca
Cilantro
Fresas

Receta de esta semana

Ensalada de Kale masajeado

Ingredientes:

1 manojo de col rizada (tallos quitados, las hojas en rodajas finas)
1 limón, jugo
1/4 taza aceite de oliva, un poco más para llovizna
Sal
2 cucharaditas de miel
Pimienta recién molida negro
Un puñado de Semillas de Calabaza (pepitas) tostadas

Direcciones:

En una ensaladera grande, agregar la col rizada, la mitad de jugo de limón, un chorrito de aceite de oliva y un poco de sal. Masaje hasta la col rizada comienza a ablandar y marchitarse, 2 a 3 minutos. Ponga a un lado para que se apósite.

En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón restante con la miel y mucha pimienta recién molida negro. Verter en el 1/4 de taza de aceite mientras bate hasta que se forme en un aderezo y te gusta su sabor.

Verter el aderezo sobre la col rizada, y añadir las semillas de calabaza. Mezcle y sirva.

Noticias de la semana

Bienvenido a la temporada 2016 de la Bounty CSA Cajas de Petaluma Bounty! Estamos tan contentos de tenerlo a bordo y participando con la Bounty Granja a través de las cajas de Bounty.

Cada semana usted recibirá un boletín de noticias como ésta, que incluye los vegetales y frutas que usted está recibiendo, una receta de la semana con uno de los artículos, actualizaciones de la granja, y otros programas que usted puede participar en. Los productos de esta semana incluye algunos verdes deliciosos para hacer ensaladas, hierbas y raíces vegetales.

Queremos escuchar su opinión! Háganos saber acerca de su experiencia con la comida y cómo demás que usted quiere estar involucrado con la granja.

Disfruta! Esperamos verte pronto en la granja!

Venga a jugar en la granja!

Venga y participe como voluntario en la granja! Trabajando como voluntarios es bueno para las familias - niños y adultos son bienvenidos a ayudar a sacar la hierba, cosechar, y plantar diversos vegetales! Si tiene preguntas llame o mande un correo electrónico: farm@petalumabounty.org o 707-364-4833

Horario para los voluntarios:

Miercoles, 2 pm – 5 pm
Sabados, 10 am – 1 pm

ALIVE Programa de Educacion

¿Tiene un niño entre las edades de 8-14? Estamos aceptando nuevos participantes en nuestra programa de education sobre vivir y comer saludable. Nos reunimos los martes (4-5:30pm) durante 6 semanas en la granja para la diversión y actividades. Es un programa gratuito y cada familia salga cada semana con productos gratis! Si tiene preguntas o quiere inscribir. llame 707-364-4866 o mande un correo electrónico a educaion@petalumabounty.org

Taller de Medicina Natural

Venga a aprender de un herbolario local sobre el cultivo de plantas medicinales y la fabricación de bolsas de té medicinales. Sábado, 25 de junio 10 am-12 pm. \$ 10-20. Para registrar, llame 707-364-4866 o mande un correo electrónico a education@petalumabounty.org