

Bounty CSA Box, 7/26/16

www.petalumabounty.org

Bounty Community Farm



Su porción de la cosecha

Caja & Puesto de la granja

Judías verdes
Papas
Perejil
Tomates
Pepinos
Calabaza de verano
Manzanas
Lechuga
Cebollas torpedo
Zanahorias
Ajo

Puesto de la granja

Fresas
Pimientos
Mezcla de ensalada
Albahaca
Rábanos

Receta de esta semana

Ensalada de Tomate y Pepino

1 ½ a 2 libras papas
1 libra judías verdes, recortadas
Varios dientes de ajo picados
1/3 taza de perejil sin apretar
1/2 cucharadita sal marina
1 cucharadita de ralladura de limón
1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
1/4 taza de jugo de limón recién exprimido

Coloque las papas en una olla grande y cubrir con agua fría por un par de pulgadas. Llevar a ebullición y cocer hasta que las papas estén tiernas al pincharlas con un tenedor, aproximadamente 20 minutos. Escorra y enjuague con agua fría.

Trae otra olla de agua a hervir y las judías verdes. Hervir durante un par de minutos y luego colar y correr bajo el agua fría.

En un tazón pequeño, añadir el ajo, el perejil, la sal, la ralladura de limón, aceite de oliva y el jugo de limón y mezcle.

Cortar las papas en trozos de 1 pulgada. Cortar las judías por la mitad y mezcle con las papas. Verter el aderezo sobre la parte superior y revuelva para cubrir.

Noticias de la semana

Bounty Comunidad Granja está llena de vida! Los cultivos están madurando en los campos con el sol del verano y la gente está visitando la granja y trayendo otro tipo de vida y el aprendizaje.

Esta semana hemos desenterrado el primero de los papas, y les están ofreciendo con otros cultivos de verano, y la primera de las manzanas de nuestros árboles. La receta de esta semana utiliza los papas, judías verdes, el ajo y el perejil. Disfrutar de otro sabor del verano!

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:

Jueves, 9 am - 12 pm
Sabados, 9 am - 12 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

Bounty Cajas limitadas disponibles

Si está interesado en recibir una caja de Bounty semanal y quiere comprometerse para la temporada, contacta bountybox@petalumabounty.org para inscribirse y para más información!