



Bounty CSA Box, 8/9/16

www.petalumabounty.org

Bounty Community Farm

Su porción de la cosecha

Caja & Puesto de la granja

Tomates
Padrón Pimientos
Cipollini Cebollas
Pepinos
Lechuga
Papas
Zanahorias
Albahaca
Perejil
Manzanas

Puesto de la granja

Cilantro
Fresas
Rábanos
Walla Walla
cebollas
Squash

Receta de esta semana

Salsa de Manzana

Ingredientes:

6 libras manzanas, peladas, sin corazón y cortadas en rodajas 8
1 taza de jugo de manzana o sidra de Apple
Jugo de 1 limón
1/2 taza de azúcar moreno, embalado
1 cucharadita de canela
Opcional: Nuez moscada, jarabe de arce, pimienta de Jamaica,
Mantequilla

Instrucciones:

Combinar todos los ingredientes en una olla grande y cocine a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, durante 25 minutos.

Con cuidado, hacer puré en un procesador de alimentos o licuadora hasta que quede suave.

Almacenar en la nevera y servir por sí mismo, sobre la carne, sobre panqueques ... o en cualquier lugar donde se necesite puré de manzana!

Noticias de la semana

Esta semana estamos ofreciendo la cosecha del verano- tomates, pimientos, pepinos, manzanas, cebollas y papas!

En la granja de esta semana estamos empezando nuestra Serie de talleres de la Comunidad el sábado, 13^a agosto con Cocinar Saludable de la República Dominicana. Ven a aprender cómo hacer recetas fáciles, saludables y muy sabrosos de la República Dominicana. Ese día también tenemos nuestra orientación de voluntarios y horas de trabajo voluntario regulares - venir y aprender acerca de nuestros métodos de agricultura sostenible y técnicas de cosecha! Esperamos verte pronto en la granja.

Talleres Comunitarios en La Granja Bounty!

Sábado, 13 de agosto: Cocinar Saludable de la República Dominicana

Sábado, 27 de agosto: Making ramo de la flor

Sábado, 30 de septiembre: Saurkraut y Fermentación

Inscribirse por mandar un correo electrónico a education@petalumabounty.org o en petalumabounty.org.
Escala de descuento, \$20-40.

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
Sábados, 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