

## Bounty CSA Bolsa, 9/20/16

[www.petalumabounty.org](http://www.petalumabounty.org)

Bounty Community Farm



### Su porción de la cosecha

<u>Bolsa &amp; Puesto de la granja</u>	<u>Puesto de la granja</u>
Tomates	Pepinos
Pimientos (dulce y caliente)	Perejil
Calabaza	Zanahorias
Cebollas	Puerros
Rábanos	
Fresas	
Frijoles	
Cilantro	
Albahaca	
Lechuga	

### Receta de esta semana

#### *Vinagreta de mostaza*

Una sencilla y deliciosa vinagreta de mostaza para su ensalada fresca del verano compuesta de lechuga, rábano, fresas y tomates.

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 ½ cucharadas vinagre de vino de color rojo o vinagre de jerez
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- sal
- pimienta recién molida
- ½ taza de aceite de oliva virgen extra, aceite de oliva o utilizar la mitad y la mitad de canola o aceite de semilla de uva
- 1 diente de ajo pequeño

#### Preparación:

En un recipiente pequeño o una taza de medición, combine la mostaza, el vinagre, jugo de limón, sal y pimienta. Batir en el aceite. Pelar el diente de ajo y ligeramente aplastar o cortar hasta el extremo de la raíz con un cuchillo de cocina, manteniendo intacto el diente de ajo. Colocar en el vestidor y dejar macerar durante al menos 30 minutos. Retirar del vestidor antes de servir.

### Noticias de la semana

El calor del verano aún está vivo, y usted será capaz de probar este calor en su bolsa de esta semana! Tenemos sus cultivos típicos de verano, tales como tomates, pimientos, calabaza y frijoles y otros vegetales durante todo el año como lechuga, cebollas y rábanos.

Esta semana estamos destacando una vinagreta de mostaza para con que puede vestir su ensalada de verano. Hay tantas verduras frescas y frutas en este momento y a veces sólo se necesita un delicioso aderezo o relleno para ponerlo todo junto. 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](mailto: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 [education@petalumabounty.org](mailto:education@petalumabounty.org)