

## **Semana 2, 19 de Junio**

Las opciones de vegetales de esta semana son:

Brócoli

Bok choy

Guisantes

Mezcla de lechuga

col rizada

Ajo Scapes

Rábanos

hierbas

Hola a todos,

Esta semana trae el solsticio de verano, el día más largo del año y ciertamente se sentía como verano la semana pasada. Los cultivos respondieron al sol y al clima más cálido con un notable aumento en el crecimiento. Bienvenida a un nuevo compañero de equipo en Junio. Danielle Smith ha estado trabajando junto a mí en los jardines, y su ética de trabajo fuerte ha sido invaluable durante esta época muy ocupada del año. La semana que viene compartirá con usted algunos consejos sobre cómo almacenar sus verduras para una vida útil máxima.

Fue genial volver a conectar con los miembros que regresaron y conocer algunos nuevos. Recibí algunos consejos culinarios de los miembros que recogen en Presidential Heights en New Bedford el miércoles. Jamie, trabajadora de salud comunitaria y traductora que trabaja con Mass in Motion, me entusiasmó hacer Sofrito, una preparación de pimientos finamente picados, ajo, cebolla, pasta de tomate, orégano y cilantro. Una salsa comúnmente usada tanto en platos puertorriqueños como dominicanos como Sancocho. Este año estoy creciendo mucho más pimientos dulces y calientes e incluiré la receta para el estofado de Sancocho cuando hay más cultivos de verano produciendo fruta. Mientras tanto, los verdes de primavera están en su apogeo. Incluye guisantes de nieve y ajo scapes en esta receta:

### **INGREDIENTES**

1 libra de bok choy  
1 libra de brócoli  
2 cucharadas de aceite de canola  
1 diente de ajo picado  
1 cucharada de jengibre fresco finamente rallado  
1 a 2 cucharadas de salsa de soja

### **DIRECCIONES**

1. Corte tallos blancos de bok choy; Corte en trozos de 1 pulgada. Picar las hojas verdes.
2. Pele los tallos del brócoli; Corte 1/4 de pulgada de espesor. Cortar los floretes en pedazos del tamaño de la mordedura.
3. En una sartén grande, hierva 1/2 taza de agua. Añadir bok choy tallos y brócoli; cubrir. Cocine a fuego medio bajo hasta que el brócoli sea de color verde brillante, de 5 a 7 minutos. Descubrir; Cocine a fuego alto hasta que el agua se evapore, de 2 a 4 minutos.
4. Añada las hojas, el aceite y el ajo del bok choy. Cocinar, tirando a menudo, hasta que el ajo es fragante, 2 minutos.
5. Presione el jengibre en un tamiz sobre la sartén para liberar los jugos. Incorporar la salsa de soja.