



SEMANA 26



GRANTEROS Y PRODUCTOS DESTACADOS

Encuentre muchas de estas explotaciones y más en <https://appalachiangrown.org/>

BACKWOODS BAKERY

Whittier, NC

<https://www.backwoodsbakery.com/>

"Elaborados con esmero y cariño". Somos una micropanadería certificada por la NCDA situada en los bosques del oeste de Carolina del Norte. Una verdadera "mamá y papá" tienda, trabajamos juntos para hornear los mejores de la zona tiene para ofrecer. Sin "ladrillo y mortero", nuestras ofertas públicas se pueden encontrar en los mercados de agricultores de la zona y eventos, así como los minoristas y restaurantes locales.



BARKER FAMILY FARM

Darren Barker
Bryson City, NC

DARNELL FARMS

The Darnell Family
Bryson City, NC

<https://darnellfarms.com/>

Una granja y frutería divertida y familiar al estilo de los Apalaches, especializada en la recogida de fresas, calabazas, camiones de comida, helados, festivales mensuales y un parque infantil gigante, todo ello junto al hermoso río Tuckasegee. Todos son bienvenidos. ¡Venga a hacer de nuestra granja familiar su granja familiar!



OCHRE HILL FARMS

Family Farm
Sylva, NC

<https://www.ochrehillfarms.com/>

Nos apasiona ofrecer productos frescos y de alta calidad que se cultivan localmente aquí mismo, en las montañas del oeste de Carolina del Norte. Nuestra lavanda, bayas y productos de temporada se cultivan con cuidado y atención directamente de nuestra familia a la suya. ¡Si usted está buscando lavanda culinaria, productos hechos a mano o productos frescos que ha venido al lugar correcto!



SEXTON FARMS

Dana, NC

SPROUT CULTURE FARM

Jesah Segal
Asheville, NC

<https://www.sproutculture.farm/>

Sprout Culture es una de las mayores granjas verticales de interior de la región que cultiva microgreens ecológicos. Más que un negocio, somos un movimiento de cambio cultural que trabaja para que nuestra sociedad pase de una "cultura de comida rápida" a una "cultura de comida viva". Llevamos a las mesas de toda la región uno de los alimentos más sanos y cultivados de forma sostenible.



CALABACÍN

El verano ya está en pleno apogeo, amigos, y los calabacines crecen tan rápido que un agricultor o jardinero puede parpadear y sus zukes triplican de repente el tamaño que tenían hace un momento. ¡Caramba!

El calabacín, **otra fruta que se hace pasar por verdura**, se cosecha pronto, cuando el fruto aún no ha madurado. En otras palabras, suele ser más sabroso cuando la fruta está menos "madura".

El calabacín es una gran fuente de **vitamina C, folato** (especialmente bueno para las embarazadas), **potasio** (importante para la hidratación y el equilibrio electrolítico) y **fibra**. Además, es un alimento muy **bajo en carbohidratos y calorías**.

El calabacín descende de las antiguas calabazas domesticadas por primera vez en Mesoamérica y las variedades modernas de calabacín proceden de Italia.

Los calabacines más pequeños pueden ser más sabrosos, pero los grandes pueden ser un gran recipiente para un relleno salado o pueden mantener húmedos los productos horneados (y mejorar su contenido nutricional).



gracias

Esta es la **ÚLTIMA** caja 😞

de esta serie (26 semanas) del Programa Swain Macon Produce Rx.

Por favor, rellene la encuesta posterior al programa (se le envió por correo electrónico y por mensaje de texto) antes del **viernes 19 de julio**.

¡Muchas gracias por participar en este programa! Esperamos volver a ponernos en contacto con usted en breve.

-Todo lo mejor para usted y su familia de parte de los equipos de Darnell Farms y MountainWise

en la caja

TOMATES

DARNELL FARMS

JALAPEÑOS

DARNELL FARMS

PIMIENTOS MORRONES

DARNELL FARMS

MICROVERDES

SPROUT CULTURE

COL

BARKER FAMILY FARM

CALABACÍN

DARNELL FARMS

AJO

JMI TOMATO CO

CILANTRO

DARNELL FARMS

CEBOLLAS DULCES DE MONTAÑA

DARNELL FARMS

JUEVOS

SEXTON FARMS

FRIJOLES

BANKS PRODUCE

PAN DE MASA MADRE

BACKWOODS BAKERY

MELOCOTONES

HYDER FARMS

ARÁNDANOS

OCHRE HILL FARMS