

BOLETÍN DE LA CANASTA!!!

Para el Equipo Utopía es un gusto volver a presentarles el Boletín de la Canasta, este espacio en donde podemos compartir la alegría de crecer en este proceso de Soberanía Alimentaria y fraternidad entre el campo - ciudad. Cada quincena les presentaremos los productos que forman parte de la Canasta y las diferentes opciones para incorporarlos a nuestra dieta, información importante sobre agroecología y consumo responsable y las diferentes acciones que se desarrollen a favor de nuestro alimento sano. Un abrazo fraterno... Canasta Comunitaria!!!

PRODUCTOS DE LA QUINCENA

Agroecológico	Convencional
Machica	Tomate carne
Cebolla blanca	Mellico
Zanahoria	Papa
Verde	Pepinillo
Maduro	Cebolla colorada
Pina	Pimiento
Espinaca	Habas
Yerbitas	Limón
Brócoli	Choclo
Remolacha	
Acelga	
Lechuga	
Chocho	

Esta quincena tenemos un total de 22 productos, de los cuales el 70 % son Agroecológicos...

Estos productos, con los cuales podemos alimentar a nuestras familias de una manera segura, provienen también de familias productoras: Baltazara, Lolita, Cecitar, Nery, Geovana, Jenny y ACT

En la canasta pequeña vas encontrar:

Manzanas, taxo, frutilla, maracuyá, tomate de árbol y mandarina

IMPORTANTE RECORDAR: La Canasta trabaja con el fondo comunitario que aportan las familias socias, este fondo de \$13 es necesario que sea entregado en Utopía **hasta las 5pm del día jueves anterior a la Canasta** para poder realizar las compras a los compañeros productores.

“Risotto verde”: arroz con espinacas al italiana(para 4 personas)

Ingredientes:

- 350g de arroz
- Un caldo de pollo
- Cebollas puerro de la Baltazara
- 325 g de espinacas de la Lolita
- Un par de dientes de ajo
- 80 g de queso parmesano
- Pimienta, Sal, Aceite de oliva



Preparación:

- Hacer un sofrito con la cebolla, el ajo y el aceite de oliva
- Cuando la cebolla empieza a transparentar añadimos el arroz. Lo sofreímos durante dos o tres minutos.
- Escaldamos las espinacas frescas, bien limpias, sumergiéndolas cuatro o cinco segundos en el caldo caliente de verduras.
- Retiramos y trituramos para hacer una crema de espinacas
- Las añadimos al arroz y añadimos dos cazos del caldo, que debe estar hirviendo. Removemos hasta que lo consuma el arroz y vamos añadiendo el caldo hasta que el arroz empieza a estar tierno.
- En ese momento, añadimos el parmesano rallado removemos bien con el fuego apagado y servimos.

“BUEN PROVECHO”



Búscanos en Facebook como CANASTA COMUNITARIA RIOBAMBA
Dentro de poco tiempo podrás descubrir la página web de UTOPIA