

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
Harina trigo	Tomate carne
Cebolla blanca	Meloco
Zanahoria	Cebolla colorada
Verde	Pimiento
Maduro	Habas
Naranja	Limón
Manzanas	
Yuca	
Espinaca	
Papa	
Col	
Coliflor	
Rábano	
Remolacha	
Zuquini	
Lechuga	

Esta quincena tenemos un total de 22 productos, de los cuales más del 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, Romel, Geovana, Jenny, los agricultores de Tzimbuto y ACT.

En la canasta pequeña vas encontrar:

Frutilla orgánica, achotillo, carambola, tuna, uvas y babaco.

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 4pm del día jueves anterior a la Canasta** para poder realizar las compras a los compañeros productores.

Zuquinis rellenos

Ingredientes:

- 3 zuquinis de Romel
- 250 gr de carne molida
- 1 cebolla de Baltazara
- Ajo
- 1 huevo
- Perejil
- Aceite, sal, pimienta negra.



Preparación:

- Cortar los zuquinis en rodajas de 10 cm, quitar las pepas, crear un hueco dentro del zuquini para agregar la carne después.
- Hacer un sofrito con estos trocitos de zuquinis, la cebolla y el ajo.
- Mezclar la carne, la cebolla, el ajo, el huevo, el perejil, la sal y la pimienta negra.
- Poner esta mezcla dentro de los zuquinis.
- Poner la preparación en el horno durante 30 min, 180°C.

“BUEN PROVECHO”



Búscanos en Facebook como CANASTA COMUNITARIA RIOBAMBA

Página web de UTOPIA: <http://utopiariobamba.wixsite.com/canastacomunitaria>