



# COSECHA FRESCA

SEMANA DEL 23 DE JUNIO, 2024

RSS



Frutas listas para la mesa & verduras. Respaldo por 5 estrellas.

MFC



Frutas y verduras frescas enteras. Respaldo por 5 estrellas.

ESS



Frutas y verduras frescas enteras. Respaldo por 5 estrellas.

# ENFOQUE

## PATATAS

Los abastos de las MFC Patatas Norkotah se agotarán para fines de junio; la cosecha almacenada de Washington correrá hasta mediados de julio. MFC Patatas Burbank se enviarán después de esto.

## CILANTRO

La producción sigue retrasada; la fuerte demanda ha elevado el mercado mucho más arriba. Las nuevas siembras, impulsadas por el clima cálido y los días largos, ayudarán a mejorar la calidad y el rendimiento durante las semanas siguientes.

## COLES DE BRUSELAS

Se pronostica que los precios suban gradualmente mientras la cosecha empieza su transición hacia el norte. La temporada mexicana está concluyendo; los suministros ya casi se han agotado. Las temporadas de Oxnard y Santa María, California ya están en camino; los suministros del Valle de Salinas llegarán al mercado para mediados de julio.



## CALABAZA

- Los mercados siguen mejorando ya que más regiones agrícolas de la Costa Este están empezando a cosechar.
- La producción está en camino en California y en México también.

## BRÓCOLI

- Los precios están elevados y se espera que sigan subiendo.
- Los suministros de California están batallando para satisfacer la creciente demanda; la superficie que se sembró es más baja y el clima fresco y ventoso ha reducido el rendimiento.

## LIMONES

- El mercado de los limones de conteos de 165 hasta 235 sigue elevado ya que las cantidades están extremadamente bajas y la demanda está bien fuerte.
- Los limones del extranjero y de México ayudarán a suplementar los suministros nacionales hasta diciembre.

# COSECHA FRESCA

SEMANA DEL 23 DE JUNIO, 2024



manzanas

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
MI	///	*****	\$\$\$
WA	///	*****	\$\$\$

El mercado se mantiene. MFC Manzanas Fuji, Gala, Golden Delicious, Granny Smith, y Red Delicious están disponibles.



espárragos

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
MEX	///	*****	\$\$\$
MI	///	*****	\$\$\$
PERU/FL	///	*****	\$\$\$

Los precios están subiendo. El fuerte calor y la falta de lluvias han reducido los abastos del centro de México. Las temporadas nacionales están concluyendo, así limitando la disponibilidad aun más. Espere que le mercado mejore para fines de junio. MFC Espárragos están disponibles.



aguacates

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$
MEX	///	*****	\$\$\$
PERU	///	*****	\$\$\$

Los precios saltarán significativamente esta semana. La USDA ha suspendido la cosecha, empaque, y envíos de los aguacates del Estado de Michoacán, México por una cantidad de tiempo no especificada. Los abastos de California y Perú se enviarán para ayudar a cubrir el déficit, pero no podrán satisfacer la demanda. RSS Aguacates en Trozos, Mitades, Guacamole Pico de Gallo, y Pulpa Pura están disponibles.



pimientos verdes y rojos

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$
CAN	///	*****	\$\$\$
EAST COAST	///	*****	\$\$\$
MEX/AZ	///	*****	\$\$\$

Aunque los precios siguen elevados, estos están un poco más bajos. Los agricultores de la Costa Este se han mudado a Carolina del Norte, mientras tanto, la producción de California ha hecho su transición a Bakersfield. Los pimientos rojos han aumentado y seguirán aumentando ya que el calor ha acelerado el desarrollo, así adelantando las cosechas. MFC y ESS Pimientos Verdes y Rojos están disponibles.



zarzamoras

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$
MEX	///	*****	\$\$\$

El mercado está alto. La cosecha en Watsonville está en camino; los precios bajaran levemente cuando las cantidades aumenten. La calidad está buena; espere buen lustre y textura firme.



arándanos azules

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$

Los precios no han cambiado. Las existencias abundan en el Valle de San Joaquín, California. La calidad está muy buena; los arándanos están gordos y dulces.

# COSECHA FRESCA



**brócoli**

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$
MEX/TX	///	*****	\$\$\$

Se espera que los mercados sigan subiendo. Los suministros de California están batallando para satisfacer la creciente demanda; la superficie que se sembró es más baja y el clima fresco y ventoso ha reducido el rendimiento. Las cantidades mexicanas han bajado debido al calor persistente, la falta de lluvias, y la transición de la cosecha hacia elevaciones más altas. MFC Brócoli está disponible.



**cantalupo**

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
AZ-CA	///	*****	\$\$\$
MEX	///	*****	\$\$\$

Los suministros nacionales provenientes del desierto de Arizona-California están aumentando. El mercado ha caído. La calidad está muy buena; el calor ha causado algo de blandura. MFC Melones Cantalupo nacionales están disponibles.



**coliflor**

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$

Los mercados se mantienen hasta un poco por debajo del promedio aunque el programa de la cosecha se ha adelantado debido al clima cálido. Se espera precios bajos y abundancia de suministros durante junio. ESS Coliflor está disponible.



**apio**

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$

Los precios están nivelados. La temporada de Oxnard está acercándose a su conclusión, mientras que la producción en Salinas sigue impulsándose. Las cosechas de Santa María continuarán por todo el año. La temporada de Michigan empezará en julio. MFC Apio está disponible.



**chiles**

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$
EAST COAST	///	*****	\$\$\$
MEX	///	*****	\$\$\$

Espere que los mercados de los chiles Anaheim y Serrano están más altos, pero todos los otros precios están estables. La calidad está buena en ambas costas. MFC Chiles Anaheim, Jalapeño, Pasilla, y Serrano están disponibles.



**pepinos**

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
EAST COAST	///	*****	\$\$\$
MEX	///	*****	\$\$\$

Los agricultores de la Costa Este están cosechando en Nueva Jersey y Carolina del Norte; los suministros se enviarán hasta fines de junio. La producción empezará en Ohio, Kentucky, y Nueva York durante las tres semanas siguientes. Los suministros mexicanos están satisfaciendo la demanda. MFC y ESS Pepinos están disponibles.



**uvas**

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CHILE	///	*****	\$\$\$
MEX	///	*****	\$\$\$

Los mercados mexicanos de las uvas verdes y rojas sin semilla están estables. Los paquetes en porciones se están enviando. La temporada de California empezará para fines de julio. MFC y ESS Uvas Verdes y Rojas Sin Semilla están disponibles.

# COSECHA FRESCA



## lechuga orejona verde/ lechuga de variedad

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$

Los precios están cerca el piso; las existencias del Valle de Salinas abundan. Los defectos se están removiendo al tiempo de la cosecha. MFC Lechuga Orejona Verde Premium está disponible.



## melón dulce honeydew

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
AZ-CA	///	*****	\$\$\$
MEX/AZ	///	*****	\$\$\$

Los suministros nacionales provenientes del desierto de Arizona-California están aumentando. El mercado ha caído. La calidad está muy buena; el calor ha causado algo de blandura. MFC Melones Honeydew nacionales están disponibles.



## Lechuga iceberg

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$

Los precios están mejorando. Las cantidades del Valle de Salinas están altas; los pesos por cabeza están subiendo. La calidad está muy buena; los defectos se están acicalando al tiempo de la cosecha. MFC Lechuga Iceberg Premium está disponible; MBA se enviará cuando los pesos por cabeza no satisfagan las especificaciones de Markon.



## limones

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$

El mercado de los limones de conteos de 165 hasta 235 sigue elevado debido a las cantidades extremadamente bajas y la fuerte demanda. Los limones del extranjero y de México ayudarán a suplementar los suministros nacionales hasta diciembre. MFC y ESS Limones están disponibles.



## limas

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
MEX/TX	///	*****	\$\$\$
COLOMBIA	///	*****	\$\$\$

Espere que los mercados suban por un par de semanas ya que la sequía ha reducido los suministros mexicanos. Se esperan lluvias esta semana, lo que ayudará a aumentar las cantidades a largo plazo. MFC y ESS Limas están disponibles.



## cebollas

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$
MEX	///	*****	\$\$\$
NM	///	*****	\$\$\$

Los precios están subiendo ya que la demanda por las cebollas nacionales está fuerte. El incremento cebollas provenientes de México (hacia Texas) de la semana pasada ha aminorado dramáticamente y las compras se han redirigido hacia California y Nuevo México. Las lluvias de la semana próxima en Nuevo México reducirán el rendimiento en general entrando la semana próxima. MFC y ESS Cebollas Rojas y Amarillas están disponibles.



## naranjas

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$
FL	///	*****	\$\$\$
MX/AZ	///	*****	\$\$\$

Los mercados elevados persisten. La nueva cosecha de las naranjas Valencia de California está siendo dominada por las naranjas grandes (conteos de 56 hasta 88t); las naranjas pequeñas (conteos de 113 hasta 138) disminuirán durante la temporada. MFC y ESS Naranjas Navel y Valencia están disponibles.



## peras

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
OFFSHORE	///	*****	\$\$\$
WA	///	*****	\$\$\$

Los precios han subido. Los suministros restantes de las peras D'Anjou de Washington son frutas de conteos de 120 a 130. Los importes provenientes de Argentina y Chile estarán disponibles durante las siguientes cuatro a seis semanas. La temporada de las peras Bartlett de California comenzará para mediados o fines de julio.

# COSECHA FRESCA



piñas

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CR	///	*****	\$\$\$
MEX	///	*****	\$\$\$

Los mercados elevados persisten. Los abastos costarricenses y mexicanos están limitados, especialmente las piñas grandes (conteos de cinco hasta siete). RSS Trozos y Lanzas de Piña están disponibles.



patatas  
roja y amarilla

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$
FL	///	*****	\$\$\$
ID	///	*****	\$\$\$

Los precios están altos; las existencias escasean. Los suministros de California y la Florida seguirán en el mercado hasta fines de junio. Los agricultores de Idaho enviarán hasta julio. Las nuevas cosechas de Arizona, Carolina del Norte, y Texas empezarán para principios de julio. La mayoría de la nueva producción del Noroeste se encaminará para mediados o fines de agosto. MFC Patatas Rojas y Amarillas están disponibles. La calidad está muy buena.



patatas

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CO	///	*****	\$\$\$
ID	///	*****	\$\$\$
WA	///	*****	\$\$\$

Los mercados por las patatas de conteos de 40 y 50 subirán levemente durante el verano; el mercado de las patatas de conteos de 60 a 100 se mantendrá nivelado. Las MFC Patatas Norkotah de Idaho se enviarán hasta fines de junio; las patatas almacenadas de Washington correrán hasta mediados de julio. MFC Patatas Burbank se enviarán hasta agosto.



frambuesas

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$
MEX	///	*****	\$\$\$

Los precios no han cambiado. El calor ha reducido las cantidades en el centro de México, pero la producción en Watsonville, California está aumentando. La calidad está buena; no se ha visto ningún problema en Watsonville hasta ahora.



lechuga  
romana

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$

El mercado está casi por el piso; las existencias del Valle de Salinas abundan. Los defectos se están removiendo al tiempo de la cosecha. MFC Lechuga Romana Premium está disponible.



ensaladas y  
mezclas

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$

Los precios están nivelados; los abastos de la lechuga iceberg siguen aumentando, mientras que los de la lechuga romana abundan. El equipo de Garantía de Calidad Markon sigue monitoreando la calidad y el procesamiento para poder obtener los mejores paquetes.

# COSECHA FRESCA



**mezcla de primavera**

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$

El mercado se mantiene; los suministros del Valle de Salinas son suficientes. La calidad está muy buena. RSS Rúcala, Espinaca, y Mezcla de Primavera están disponibles.



**calabazas**

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$
MEX/AZ	///	*****	\$\$\$
NC	///	*****	\$\$\$
NJ	///	*****	\$\$\$

Los precios siguen mejorando ya que más regiones agrícolas de la Costa Este están empezando a cosechar. La producción está en camino en California y en México también. MFC Calabacillas Amarillas y Calabacín están disponibles.



**fresas**

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$

El mercado está débil. Las existencias abundan en la región agrícola de Watsonville/Salinas, California. La calidad está muy buena; espere color pleno, sabor dulce, y muy pocas fresas de forma irregular. MFC Fresas están disponibles.



**tomates**

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
FL	///	*****	\$\$\$
MEX/TX	///	*****	\$\$\$

Los precios están casi por el piso. Los suministros de la Costa Este abundan en Quincy, Florida y Carolina del Sur. Los tomates grandes dominan las cosechas. Los agricultores se mudarán hacia Arkansas y Tennessee durante las semanas siguientes. Las cantidades mexicanas han aumentado. La temporada del Valle de San Joaquín, California está comenzando. LMFC Tomates están disponibles.



**fruta de árbol**

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$

El mercado está nivelado. Las nectarinas y los melocotones de California se enviarán hasta mediados de septiembre. Las ciruelas seguirán estando disponibles hasta mediados de octubre. La calidad está muy buena: los niveles de azúcar están subiendo.



**sandía**

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CA	///	*****	\$\$\$
FL	///	*****	\$\$\$
MEX	///	*****	\$\$\$
TX	///	*****	\$\$\$

Los precios están bajos; las cantidades están altas. Los suministros nacionales abundan. Los abastos mexicanos se enviarán durante junio. La calidad está muy buena; los melones están jugosos y dulces con color pleno.



# PREGÚNTELE A UN CHEF DE MARKON

Markon ha reunido un grupo de nuestros chefs miembros y chefs afiliados con nuestros agricultores para que le den respuesta a sus preguntas acerca de los productos.



CHEF THOMAS  
VIGIL  
CHEF MIEMBRO DE  
MARKON

# Q

El verano significa tomates maduros y jugosos. ¿Mientras la temporada se encamina, como sugeriría usted el presentar estos ingredientes tan apreciados a través de todo el menú?

# A

Yo soy un inmenso fanático de marinar los tomates crudos en balsámico blanco, aceite de oliva, tomillo fresco, pimienta negra, y sal.



Esto no solo ayudará a preservar los tomates, pero la combinación de sabor es algo que verdaderamente realza las notas dulces y sabrosas.



Cuando se les deja marinar durante la noche, estos tomates son la manera perfecta de servir como Bruschetta, ensalada Caprese, o con un plato principal de pescado hecho a la parrilla.

# SUGERENCIAS PARAS SERVIR LA MFC LECHUGA OREJONA VERDE:



- 1.** Utilice MFC Lechuga Orejona Verde Premium como cobertura para los tacos, las tostadas, las hamburguesas, y los sándwiches.
  
- 2.** Acentúe el color de la lechuga con coberturas tales como el queso de cabra desmoronado, las remolachas rostizadas, y las pepitas tostadas o dele balance por medio de mezclarla con ingredientes ligeros y dulces tales como los arándanos azules, al fruta Kiwi, y los brotes de guisantes.
  
- 3.** Mezcle junto el trigo bulgur, MFC Tomates cortados, RSS Cebollino Lavado & Acicalado, RSS Jugo de Limón, RSS Ajo Pelado rostizado, RSS Perejil Lavado & Acicalado, MFC Menta, y MFC Lechuga Orejona Verde Premium cortado; silva el Tabbouleh con triángulos de pan pita calientes.

# MENÚ DESTACADO

Cada chef necesita unas cuantas recetas sólidas en su repertorio. Por eso es que Markon ha compilado un catalogo de recetas basadas en verduras frescas que lo cubren todo: partes del día y menú, todas las temporadas, una variedad de cocinas, y una lista diversa de ingredientes.



## Rollos vietnamitas de camarón hechos con MFC Lechuga Romana Artesanal y chiles crocantes

Los camarones hechos a la parrilla, los vegetales escabechados, y el arroz aromático dan como resultado un aperitivo o plato principal que es muy antojoso durante todo el año.

- 2 T arroz, enjuagado
- 1 T leche de coco
- 2 T agua
- 2 Cda. aceite
- 12 camarones extra-grandes, pelados
- 1 cda. sal Kosher
- ½ cda. pimienta negra
- 8 cabezas MFC Lechuga Romana Artesanal, cortada a la mitad a lo largo
- 32 MFC Tomates Cerezo
- ½ T MFC Menta
- 1 T MFC Cilantro, dividido
- 1 T MFC Pepinos, tajados y escabechados rápidamente
- 2 de cada uno MFC Jalapeños Rojos y Verdes

Combine el arroz, la leche de coco, el agua, y ½ taza de cilantro cortado finamente en una arrocera. Caliente hasta que todo se cocine. Sazone los camarones con la sal y la pimienta.

Caliente el aceite en un sartén o una plancha o parrilla. Chamusque los camarones, la lechuga romana, y los tomates cerezo hasta que aparezcan las margas de la parrilla. Arregle la lechuga romana con porciones iguales del arroz, los camarones, los tomates, las hierbas finas, los pepinos, y los chiles. Sirva inmediatamente.

Una opción saludable a la avena y otros cereales calientes del desayuno...

...este pudin de chía es amontonado con frutas, nueces, y semillas.

