



# COSECHA FRESCA

SEMANA DEL 8 DE DICIEMBRE, 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

## NARANJAS CARA CARA

La temporada de las naranjas Cara Cara ha comenzado; los abastos se enviarán hasta fines de abril. Típicamente esta variedad tiene elevados niveles de azúcar, es baja en ácido, y dulce, con notas como de baya.

## PIMIENTOS VERDES

El rendimiento mexicano está aumentando; sin embargo, las bajas temperaturas durante las horas vespertinas han retrasado el horario de comienzo para algunos agricultores. Se espera que los altos mercados bajen levemente durante la semana próxima, cuando la producción se establezca completamente en México.

## FRESAS

Los precios se mantienen hasta un poco más altos. La temporada de Santa María, California ya pasó su punto culminante; las cosechas continuarán durante las dos semanas siguientes. Las cantidades han subido en Oxnard, California. La producción se está impulsando en la Florida y México.



## MELONES

- Las temporadas del desierto de Arizona y California han terminado. MFC Melones Cantalupo y Honeydew no estarán disponibles hasta la próxima temporada nacional.
- Los melones del extranjero están arribando a los puertos en ambas costas; melones etiquetados por empacadores se enviarán.

## BRÓCOLI

- Los mercados nacionales están elevados en medio de la falta de suministros.
- Espere que los precios bajen levemente cuando las cantidades provenientes de la región del desierto aumenten.

## LIMAS

- Los precios están subiendo.
- La demanda se está fortaleciendo ya que las cantidades están cayendo.

# COSECHA FRESCA

SEMANA DEL 8 DE DICIEMBRE, 2024



**pimientos verdes y rojos**

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

El rendimiento mexicano está incrementando; sin embargo, las bajas temperaturas durante las horas vespertinas han retrasado el horario de algunos agricultores. Se espera que los altos mercados bajen levemente durante la semana próxima cuando la producción se establezca completamente en México. Los pimientos rojos se cosecharán en la región del desierto de California durante este mes. MFC y ESS Pimientos Verdes y Rojos están disponibles.



**manzanas**

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

Los precios se mantienen. La temporada de las manzanas Golden Delicious de Michigan está concluyendo; los abastos de Washington son adecuados. La cosecha almacenada de Washington de las MFC Manzanas Braeburn, Gala, Golden Delicious, Granny Smith, Fuji, y Red Delicious está disponible.



**espárragos**

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

El clima templado ha ayudado a mantener la producción en camino después de haber pasado el punto culminante de la temporada de México. La disponibilidad de los espárragos grandes sigue baja. Se espera que los precios se activen mientras los suministros disminuyen hasta el fin del año. Los importes peruanos son suficientes. MFC Espárragos están disponibles.



**aguacates**

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

El mercado está nivelado; los agricultores están observando una distribución más equilibrada de tamaños. RSS Aguacates en Trozos, Mitades, Guacamole Pico de Gallo, y Pulpa Pura están disponibles.



**zarzamoras**

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

El mercado se mantiene. Los suministros de California están disminuyendo; México es la región agrícola principal para este tiempo. La calidad está justa, pero mejorará mientras que la temporada progresa.



**arándanos azules**

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

Los precios están bajos. Los suministros mexicanos abundan. Los envíos chilenos y peruanos también están en el mercado. La calidad está muy buena; los arándanos están gordos y dulces.

# COSECHA FRESCA



**brócoli**

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

Los mercados nacionales están elevados en medio de la falta de suministros. Espere que los precios bajen levemente mientras que las cantidades aumenten en la región del desierto de Arizona-California. MFC Coronas de Brócoli están disponibles esporádicamente; Markon Best Available y suministros etiquetados por empacadores serán sustituidos cuando se necesite.



**cantalupo**

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

Los precios están altos, pero deberán mejorar empezando la semana próxima ya que más envíos del extranjero llegarán a los EE.UU. La temporada nacional ha terminado; melones etiquetados por empacadores se enviarán.



**coliflor**

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

Espere que los mercados sigan elevados esta semana, entonces mejorarán durante las dos semanas siguientes. La temporada de Salinas ha terminado. La cosecha se está impulsando en Yuma, Arizona y Holtville, California; sin embargo, los suministros escasean. ESS Coliflor se empezará a enviar para fines de esta semana. La calidad está buena en ambas regiones, pero el tamaño está sesgado hacia las cabezas pequeñas.



**apio**

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

El mercado está subiendo levemente; la fuerte demanda persistirá hasta el fin de año. Los agricultores de Yuma cosecharán una temporada corta en enero/febrero, seguidos por los de la Florida. MFC Apio está disponible.



**chiles**

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

Los precios están relativamente nivelados. Las existencias son suficientes en México continental. Los suministros de la Florida seguirán bajos por una o dos semanas más. MFC Chiles Anaheim, Habanero, Jalapeño, Pasilla, Red Fresno, y Serrano están disponibles.



**pepinos**

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

El mercado ha subido levemente, pero en general, sigue bajo. La demanda está débil; los suministros son adecuados. MFC y ESS Pepinos están disponibles.



**uvas**

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

Los precios están elevados; el rendimiento está bajo. La temporada de California ha terminado; los vinicultores están enviando desde almacenes. La temporada del extranjero peruana/chilena comenzará la semana próxima. MFC y ESS Uvas Verdes y Rojas Sin Semilla están disponibles.

# COSECHA FRESCA



## lechuga orejona verde/ lechuga de variedad

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

El mercado está bajando levemente ya que los suministros están aumentando en la región agrícola del desierto de Arizona-California. MFC Lechuga Orejona Verde Premium está disponible.



## melón dulce honeydew

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
MEX/AZ	///	*****	\$\$\$
OFFSHORE	///	*****	\$\$\$

Los precios están altos, pero deberán mejorar comenzado la semana próxima ya que más envíos del extranjero llegarán a los EE.UU.; los melones pequeños escasean. La temporada nacional ha terminado; melones etiquetados por empacadores se enviarán.



## lechuga iceberg

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

Los suministros siguen aumentando en la región del desierto de Arizona-California, así manteniendo los mercados nivelados hasta un poco más bajos hasta el fin del año. MFC Lechuga Iceberg Premium está disponible; MBA se está sustituyendo cuando se necesita.



## limones

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

Los precios se mantienen hasta un poco más bajos. MFC y ESS Limones están disponibles.



## limas

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

Los mercados están subiendo. Las limas pequeñas de conteos de 200 a 230 están extremadamente limitadas y están comandando precios más altos. Los agricultores esperan pocos suministros para fines de diciembre/enero debido a las lluvias excesivas que hubo en México. MFC y ESS Limas están disponibles.



## cebollas

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
CO	///	*****	\$\$\$
MI	///	*****	\$\$\$
NY	///	*****	\$\$\$
PNW	///	*****	\$\$\$
UT	///	*****	\$\$\$

Los precios no han cambiado. Las cebollas de tamaños mediano y jumbo son las que abundan más. Mientras tanto, las cebollas blancas de tamaño jumbo escasean. La calidad está excelente. MFC y ESS Cebollas Rojas y Amarillas están disponibles.



## naranjas

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

El mercado nacional está nivelado. Los abastos de las naranjas Navel de California son adecuados. La temporada de las naranjas Cara Cara también está en camino; los suministros se enviarán hasta fines de abril. MFC y ESS Naranjas Navel están disponibles.



## peras

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

Los precios del Noroeste Pacífico siguen altos; los agricultores esperan que el rendimiento en general esté por debajo de lo normal durante toda la temporada; la cosecha está siendo dominada por las peras grandes. La calidad está excelente.

# COSECHA FRESCA



piñas

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

El mercado está estable; las existencias son adecuadas. La calidad está muy buena; las frutas están firmes, pero jugosas. RSS Trozos y Lanzas de Piña están disponibles.



patatas roja y amarilla

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
ID	///	*****	\$\$\$
MI	///	*****	\$\$\$
ND	///	*****	\$\$\$
WI	///	*****	\$\$\$

Los precios de las patatas amarillas han subido; la demanda se mantendrá fuerte por el resto del año. El mercado de las patatas rojas no ha cambiado. La calidad está muy buena. MFC Patatas Rojas y Amarillas están disponibles.



patatas

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

Los mercados de Idaho están nivelados; los precios de Washington y Colorado están subiendo. La fuerte demanda por los días festivos mantendrá las tarifas de flete elevados hasta en fin del año. MFC Patatas Norkotah están disponibles en Idaho y Washington. Las patatas grandes son las que abundan más. La los suministros de las patatas Burbank están aumentando.



frambuesas

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

Los precios se mantienen. El clima en el centro de México ha mejorado, así incrementando las existencias. El tamaño está siendo dominado por las bayas medianas. La calidad varía de justa hasta buena; los problemas incluyen las bayas goteantes con leve desmoronamiento (células individuales se separan de la baya).



lechuga romana

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

El mercado está bajando levemente ya que los suministros están aumentando en la región agrícola del desierto de Arizona-California. La calidad está buena, aunque muchas de las cabezas todavía no han desarrollado la apariencia de copa/madura completamente. La producción en la Florida ha comenzado de manera limitada. La calidad está buena; los pesos están subiendo. MFC Lechuga Romana Premium está disponible.



ensaladas y mezclas

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

Los precios se han estabilizado. Las cantidades están aumentando en la región del desierto d Arizona-California. El equipo de Garantía de Calidad de Markon está monitoreando los suministros para poder obtener la mejor calidad y los pesos más altos.

# COSECHA FRESCA



**mezcla de primavera**

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

El mercado se ha nivelado. La temporada del desierto de Arizona-California está en camino. El frío reciente ha retrasado el desarrollo, pero la calidad está mejorando. RSS Rúcula, Espinaca, y Mezcla de Primavera están disponibles.



**calabazas**

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

Los precios están bajando levemente; la demanda está débil. Los suministros están aumentando en la región mexicana de Sinaloa. Los abastos de la Florida son suficientes. MFC Calabacillas Amarillas y Calabacín están disponibles.



**fresas**

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

Los precios se mantienen hasta un poco más altos. La temporada de Santa María, California ya pasó su punto culminante; las cosechas continuarán durante las dos semanas siguientes. Las cantidades han subido en Oxnard, California. La producción se está impulsando en la Florida y México. MFC Fresas están disponibles.



**tomates**

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

Los suministros de los tomates Roma, redondos, cerezo, y uva escasean; se espera que los precios se mantengan elevados durante el próximo mes. La producción en la Costa Este está extremadamente limitada debido a los huracanes pasados. Los abastos mexicanos escasean en Baja y el centro de México debido a clima fresco otoñal. MFC Tomates están disponibles.



**fruta de árbol**

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

Las nectarinas, los melocotones, y las ciruelas de California no se cosecharán hasta el próximo año. La temporada del extranjero comenzará para mediados de enero.



**sandía**

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

El mercado está despegando. Las cantidades están casi por el piso en todas las regiones agrícolas. Los melones del extranjero todavía no han llegado al mercado. La calidad está justa a lo mejor; el color está claro y los niveles de azúcar están bajos.

# 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 JP PATRICK  
CHEF MIEMBRO DE  
MARKON

# Q

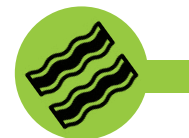
Los días festivos de diciembre son un tiempo de verdadera celebración. ¿Qué son algunos de sus favoritos aperitivos para estas comidas tan especiales?

# A

Yo tengo una larga lista de aperitivos para los días festivos, pero estos son mis favoritos:



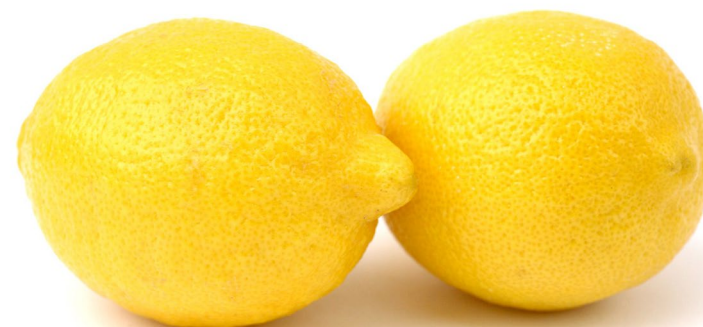
Ruedas de batata rostizada con Streuselkuchen de arce, pacanes, y queso de cabra batido.



Humus de remolacha rostizado con crudité de vegetales o cebollas caramelizada, calabaza Butternut, y pan plano de manzana con queso Brie.



# SUGERENCIAS PARAS SERVIR LOS MFC LIMONES:



- 1.** Los colores vibrantes de los MFC Limones embellecen los menús del invierno. Piense en los platos de aves de corral, los mariscos, y los postres.
- 2.** Añada balance a las vinagretas de las ensaladas, los glaseados, y las salsas con el jugo y las ralladuras de cáscara de los MFC Limones.
- 3.** Aligere las recetas de los panecillos de baya, el risotto, los panqueques, la tostada francesa, los cocteles, y la carne de cerdo con MFC Limones.



# MENÚ DESTACADO

Cada chef necesita unas cuantas recetas sólidas en su repertorio. Por eso es que Markon ha compilado un catálogo 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.

## Pulpo hecho a la parrilla, alcachofas tiernas, y limones preservados

Visualmente impresionante con sabores globales, este plato de moda también se puede preparar con vieiras o camarones.

1 lb.	Pulpo, limpiado
1 T	Vino blanco
3 clavos	RSS Ajo Pelado, majados
2	MFC Limones, acuartelados
6	Alcachofas tiernas, limpiadas, cortadas a la mitad, y hechas al vapor hasta que queden tiernas
	Aceite de oliva para freír
1/2 T	Limón preservado
2 T	Lechuga Frisée
1/3 T	Aceite de limón-aguacate
	Sal Kosher y pimienta negra recién molida, a su gusto
	Salsa Harissa (opcional)

Cocine a fuego lento el pulpo en el vino blanco, con el ajo, un limón cortado, y suficiente agua para cubrirlo todo por aproximadamente una hora (o hasta que quede tierno). Desagüe y deje que se enfríe. Unte con una cucharada del aceite de limón-aguacate y haga a la parrilla hasta que quede ligeramente chamuscado (cuatro minutos por cada lado). Taje y reserve. Ponga a freír las mitades de las alcachofas en tandas con el aceite bien caliente; drene. Exprima un limón sobre las alcachofas y sazone con la sal y la pimienta. Arregle porciones iguales del pulpo, las alcachofas, el limón preservado, y la lechuga Frisée sobre platos; salpíquelos todo con el aceite del limón-aguacate restante. Como guarnición utilice la salsa Harissa (opcional).



Dele a los arándanos agrios sabor

penetrante con la ralladura de las cáscaras de naranjas sanguíneas y el hinojo fresco.

