



COSECHA FRESCA

SEMANA DEL 28 DE SEPTIEMBRE, 2025

RSS



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

MFC



Frutas y verduras
frescas enteras.
Respaldado por 5
estrellas.

ESS

MARKON
ESSENTIALS

Frutas y verduras frescas
enteras. Respaldado por
5 estrellas.

ENFOQUE

LECHUGAS

Los suministros de la lechuga verde, la lechuga iceberg y la lechuga romana han sido abundantes; sin embargo, se espera que la calidad baje siguiendo las fuertes lluvias y las altas temperaturas sostenidas. Los suministros se reducirán durante las próximas semanas, ya que se espera que la mayor incidencia de las enfermedades reduzca el rendimiento mientras que la temporada de California llega a su fin.

FRESAS DE CALIFORNIA

Espere existencias limitadas y mercados fuertes durante la próxima semana. La lluvia podría causar problemas de calidad en las regiones de Santa María y Oxnard, California, esta semana.

APIO

Los precios siguen subiendo ligeramente ante la disminución de los suministros. Se prevén mercados moderadamente elevados hasta que comience la temporada de Oxnard para mediados de noviembre.



MANZANAS

- Las manzanas de nueva cosecha se están cosechando en Washington y Michigan.
- Los precios se mantienen estables y la calidad está excelente.

CALABAZA

- Espere precios estables o ligeramente más altos durante la próxima semana debido a las temperaturas más bajas.
- El rendimiento está más bajo en Baja California, México.

COL VERDE

- Los precios de la col verde están elevados debido al clima más cálido y la creciente presión de los insectos.
- La producción comenzará en la región del desierto de Arizona/California para finales de noviembre/principios de diciembre.

COSECHA FRESCA

SEMANA DEL 28 DE SEPTIEMBRE, 2025



manzanas

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

Las manzanas de la nueva cosecha se están cosechando en Washington y Michigan. Los precios se mantienen estables y la calidad está excelente. Los niveles de azúcar oscilan entre el 12 y el 13 de Brix en Michigan y entre el 14 y el 18 de Brix en Washington. MFC Manzanas Gala, Golden Delicious, Granny Smith, Fuji y Red Delicious están disponibles.



espárragos

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

Los mercados están subiendo levemente a medida que los abastos mexicanos se reducen tras el reciente pico de producción. La cosecha comenzará en Sonora durante las semanas siguientes. La calidad está muy buena. MFC Espárragos están disponibles.



aguacates

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

Los precios débiles persisten. Las existencias mexicanas abundan. Las cantidades de California y Perú están disminuyendo; ambas temporadas terminarán en dos o tres semanas. El Guacamole Pico de Gallo y la Pulpa Pura están disponibles.



pimientos verdes y rojos

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

Los mercados se mantienen estables. Las cantidades de los pimientos verdes de California provenientes de Fresno y de las regiones costeras son moderadas. La calidad está excelente. El centro de México está enviando cantidades limitadas; sin embargo, no se espera rendimiento significativo hasta mediados de noviembre. Los pimientos rojos de la Costa Oeste abundan. Los agricultores de la Costa Este están cosechando en varias regiones. MFC y ESS Pimientos Verdes y Rojos están disponibles.



zarzamoras

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

Los precios no han cambiado. Los suministros mexicanos ha comenzado a recuperarse después de la humedad reciente; la calidad está justa. La temporada del otoño en Watsonville, California, ya ha comenzado; la calidad está excepcional.



arándanos azules

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

Los mercados se mantienen estables. La temporada mexicana se ha retrasado debido a las lluvias y el frío. La producción de Oregón ha finalizado oficialmente; las temporadas de Washington y Columbia Británica terminarán la próxima semana. Los envíos peruanos ahora están llegando para cubrir esta brecha.

COSECHA FRESCA



brócoli

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

Los precios han bajado mientras que los suministros han aumentado y más regiones agrícolas comienzan a cosechar para poder compensar la falta de existencias debido a la conclusión de las ofertas regionales de fin de verano. Entre los posibles problemas de calidad se incluyen el núcleo hueco, el ojo de gato, el color púrpura/amarillo, la presión de los insectos, el tizón y la podredumbre de la espiga. MFC Coronas de Brócoli están disponibles.



cantalupo

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

El mercado está nivelado. Las cantidades seguirán estando altas en el Valle de San Joaquín durante dos semanas más, y luego la producción se trasladará al desierto de Arizona y California. El tamaño está siendo dominado por los melones de conteos de 9 y 12; los melones de conteo de 15 están limitados. La calidad está excelente; el sabor es dulce y los niveles de azúcar están altos, con valores entre el 14 y el 16 de Brix. MFC Melones Cantalupo están disponibles.



coliflor

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

Los suministros de la Costa Oeste están aumentando para satisfacer la demanda, ya que las cosechas regionales de la Costa Este están llegando a su fin por este año. La calidad está muy buena; algunos lotes podrían presentar la decoloración, el tizón, y los daños causados por insectos. ESS Coliflor está disponible.



apio

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

Los mercados siguen subiendo levemente en medio de la reducción de los suministros. Se anticipan precios moderadamente altos hasta que comience la temporada de Oxnard para mediados de noviembre. La temporada de Michigan se extenderá hasta octubre. MFC Apio está disponible.



chiles

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

Los suministros de los chiles Jalapeño y Poblano son los que abundan más, mientras que las existencias de los chiles Anaheim y Habanero están limitadas. La lluvia y la humedad están causando algunos daños. MFC Chiles Anaheim, Habanero, Jalapeño, Pasilla, Red Fresno y Serrano están disponibles.



pepinos

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

El mercado está un poco más bajo. Los agricultores están cosechando abundantes cantidades en Baja California, pero el rendimiento está más bajo en el centro de México. Los precios de la Costa Este se mantienen estables; la producción se concentra en Georgia. MFC y ESS Pepinos están disponibles.



uvas

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

Los precios están bajos. La producción correrá hasta finales de noviembre; la temporada del extranjero comenzará en diciembre. MFC y ESS Uvas Verdes y Rojas Sin Semilla, así como uvas MFC Lunch Bunch están disponibles.

COSECHA FRESCA


**lechuga orejona verde/
lechuga de variedad**

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

Los mercados subirán ligeramente durante la próxima semana. Se espera que la calidad baje siguiendo las fuertes lluvias de esta semana. MFC Lechuga Orejona Verde Premium está disponible.


**melón dulce
honeydew**

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

Los precios están nivelados. MFC Melones Honeydew están disponibles.


lechuga iceberg

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

Los mercados están subiendo rápidamente. Los suministros han sido abundantes; sin embargo, se espera que la calidad baje siguiendo las fuertes lluvias y las altas temperaturas sostenidas de esta semana. MFC Lechuga Iceberg Premium está disponible.


limones

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

Se pronostican precios altos y bajo rendimiento hasta mediados de octubre, cuando comiencen los envíos de la nueva cosecha de California. MFC y ESS Limones están disponibles.


limas

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

El mercado de las limas pequeñas está débil, pero los precios de las limas grandes están subiendo levemente. Los suministros son suficientes. MFC y ESS Limas están disponibles.


cebollas

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

Los precios están débiles. Las cebollas de la corrida fresca disminuirán a medida que los agricultores comiencen a enviar los suministros almacenados para mediados o finales de octubre. MFC y ESS Cebollas Rojas y Amarillas están disponibles.


naranjas

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

El mercado se mantendrá elevado hasta mediados de octubre; los suministros de las naranjas Valencia de California están limitados, especialmente las pequeñas (conteos de 113 a 138). La nueva cosecha de las naranjas Navel de California llegará al mercado para finales de octubre. MFC y ESS Naranjas Valencia están disponibles.


peras

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

Los precios están estables. Las peras de las variedades Bartlett, Bosc y D'Anjou están disponibles en Washington. La temporada de las peras Bartlett de California terminará para finales de octubre. MFC Peras Bartlett están disponibles.

COSECHA FRESCA



piñas

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

Los mercados altos persisten. La producción de la nueva cosecha costarricense ha comenzado, pero los suministros siguen siendo limitados, especialmente las frutas de conteos de cinco a ocho. RSS Trozos y Lanzas de Piña están disponibles.



patatas
roja y amarilla

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

Los suministros de la corrida fresca se están enviando desde Colorado, Idaho, Washington y Wisconsin. La producción comenzará en Dakota del Norte en un par de semanas. La temporada de Minnesota terminará en 7 a 10 días. MFC Patatas rojas y amarillas están disponibles.



patatas

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

Los precios están bajos y se mantendrán bajos durante las próximas dos semanas, mientras la cosecha continúa hasta octubre. La calidad está excelente; ocasionalmente se puede observar los rasguños y el exceso de humedad en las patatas de la corrida fresca. MFC Patatas Norkotah se están enviando desde Idaho y Washington. Las patatas Burbank de la corrida fresca han comenzado a llegar al mercado en cantidades limitadas.



frambuesas

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

Los precios están estables. Las regiones agricultoras de Santa María y Watsonville, en California, están enviando bayas de alta calidad. La temporada de Baja California, en México, ya está en marcha; la calidad está muy buena.



lechuga
romana

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

Los mercados subirán levemente durante la próxima semana. Los suministros han sido abundantes; sin embargo, se espera que la calidad baje siguiendo las fuertes lluvias y las altas temperaturas sostenidas de esta semana. Los suministros disminuirán; el aumento de la incidencia de las enfermedades reducirá el rendimiento a medida que la temporada de California se acerca a su fin. Los agricultores harán su transición hacia Yuma, Arizona, en noviembre. MFC Lechuga Romana Premium está disponible.



ensaladas y
mezclas

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

Aunque las cantidades han estado altas, se espera que la calidad baje siguiendo las fuertes lluvias y las altas temperaturas sostenidas de esta semana. Los suministros disminuirán; el aumento de la incidencia de enfermedades reducirá el rendimiento a medida que la temporada de California llega a su fin. Los agricultores harán su transición hacia Yuma, Arizona, en noviembre.

COSECHA FRESCA



mezcla de primavera

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

El rendimiento reciente ha estado alto; sin embargo, se espera que la calidad baje debido a las fuertes lluvias y las altas temperaturas sostenidas de esta semana. Las existencias disminuirán; el aumento de la incidencia de enfermedades reducirá el rendimiento a medida que la temporada de California llega a su fin. LRSS Rúcula, Espinaca y Mezcla de Primavera están disponibles.



calabazas

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

El mercado de la Costa Oeste podría experimentar un repunte debido al pronóstico de lluvia para esta semana. Los suministros abundan en Baja California, México; la temporada principal de Sonora comenzará para mediados de octubre. La producción ha aumentado en Georgia; los suministros abundan. La calidad está muy buena. MFC Calabacín y Calabacillas Amarillas están disponibles.



fresas

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

Espere existencias limitadas y precios altos durante la próxima semana. La lluvia podría causar problemas de calidad en las regiones de Santa María y Oxnard, California, esta semana. MFC Fresas están disponibles.



tomates

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

Los mercados se mantienen relativamente estables. A pesar de la lluvia, el rendimiento en California es adecuado; la temporada correrá hasta mediados de octubre. La producción de los nuevos cultivos está comenzando en Sonora, México. Los suministros abundan en la Costa Este; los agricultores están cosechando en múltiples regiones. MFC Tomates están disponibles.



fruta de árbol

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

Los precios de las nectarinas de California están subiendo; la temporada terminará esta semana. Las cantidades del melocotón y las ciruelas se mantienen altas; estas temporadas se extenderán hasta mediados de octubre. La calidad general está muy buena; los niveles de azúcar oscilan entre el 11 y el 14 de Brix. La temporada de los árboles frutales chilenos comenzará para mediados de enero.



sandía

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

Los mercados bajos persisten. Los suministros abundan en ambas costas; todos los tamaños están disponibles. Los melones Mini sin semillas también están en el mercado. La calidad está excelente; los niveles de azúcar están aproximadamente por el 10+ de Brix.

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
GARETH BERG
CHEF MIEMBRO DE
MARKON

Q

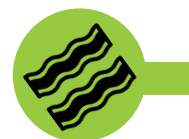
Los champiñones son un sustituto ideal para la carne, aportando un toque sabor umami a una amplia variedad de platos. ¿De qué maneras muy de moda usted le gusta utilizar los champiñones?

A

Los champiñones son un excelente sustituto para las proteínas animales tradicionales para vegetarianos y los veganos. Los tallos del champiñón Ostra Real tienen una textura similar a la de las vieiras. Los champiñones Shiitake tienen una textura similar a la carne.



Los champiñones pueden añadir volumen y reducir el costo de los alimentos. Los champiñones Portobello, untados con ketjap manis y deshidratados en el horno durante la noche, se convierten en "tocino" vegetariano.



Los champiñones deshidratados triturados con sal, especias y MFC Hierbas Finas crean un ingrediente bomba de sabor umami para todo lo que toca.

SUGERENCIAS PARA SERVIR LOS PIMIENTOS:



- 1.** Rellene MFC Pimientos Rojos y Amarillos rostizados con quínoa con sazónada con hierbas finas o ensalada de cuscús.
- 2.** Saltee MFC Pimientos Verdes, Rojos y Amarillos con RSS Cebollas RSS y MFC Orégano; sirva en panecillos Hoagie con salchichas, filetes picados o perritos calientes.
- 3.** Mezcle los MFC Pimientos Rojos salteados, las RSS Rodajas de Cebollas, el MFC Hinojo cortado en rodajas, la salchicha Andouille y los cubos de pan de maíz; mezcle con los huevos batidos y el caldo caliente, luego hornee y sirva con aves de corral rostizadas.

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.

Pimientos rellenos con cuscús israelí

Ya sea que se sirva frío o caliente, este robusto plato vegano es un excelente plato principal para el almuerzo o como acompañamiento para la cena.

¼ T	Aceite de oliva
4	MFC Pimientos Verdes, cortados a la mitad
3 T	Cuscús israelí, cocido
1 T	Arroz silvestre, cocido
1 T	MFC Champiñones, salteados y cortados
2 Cda.	RSS Perejil Italiano Lavado & Acicalado, cortado
¼ T	Pasas de Arándano Agrio, cortadas
1 cdta.	Sal Kosher
¼ cdta.	Pimienta negra
¼ T	Vinagreta balsámica

Precaliente el horno a 190 °C (375° F). Unte los pimientos con el aceite; colóquelos boca abajo en una bandeja para hornear. Áselos hasta que queden tiernos, aproximadamente 20 minutos.

En un tazón grande para mezclar, combine el cuscús, el arroz silvestre, los champiñones salteados, el perejil, las pasas de arándano agrio, la sal, la pimienta y la vinagreta. Mezcle bien.

Rellene cada mitad de cada pimiento con la mezcla de cuscús y sirva.

Este plato para compartir se rostiza sobre fuego alto para que la piel de las zanahorias se chamusque y el interior quede dulce y tierno.

