



# COSECHA FRESCA

SEMANA DEL 4 DE ENERO, 2026

RSS



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

MFC



Frutas y verduras frescas enteras. Respaldado por 5 estrellas.

ESS



Frutas y verduras frescas enteras. Respaldado por 5 estrellas.

# ENFOQUE

## NARANJAS CARA CARA

La temporada de las naranjas Cara Cara ha comenzado; los suministros se enviarán hasta finales de abril. La variedad Cara Cara es pariente de la Moro, también conocida como la naranja sanguina, y se obtuvo mediante el cruce de las naranjas Navel de Washington y la Bahía Navel brasileña.

## CEBOLLINO

Los mercados continúan subiendo. La disponibilidad está limitada debido a la reducción de personal durante los días festivos y a los retrasos de los cruces fronterizos. RSS Cebollino está disponible; cebollino etiquetado por empacadores se está sustituyendo cuando es necesario.

## NARANJAS

Se pronostica que los distritos agrícolas de cítricos del Valle de San Joaquín y del sur de California recibirán una serie de lluvias a partir del miércoles 31 de diciembre hasta el miércoles 7 de enero. La cosecha de naranjas las Navel de California está siendo dominada por las naranjas grandes; las naranjas pequeñas (conteos de 88, 113 y 138) están extremadamente limitadas. Pronto se solicitarán sustituciones de tamaño y calidad para poder completar los pedidos; las variedades Cara Cara y Mandarina son opciones disponibles.



## AGUACATES

- El mercado está débil; las existencias mexicanas abundan.
- Las cantidades están por el promedio en California y Perú.

## FRESAS DE CALIFORNIA

- Espere pocos suministros y precios elevados esta semana.
- Las fuertes lluvias han afectado la producción en Oxnard y Santa María.

## APIO

- Los suministros están limitados debido a los fuertes vientos y las intensas lluvias en Oxnard, California.
- Espere que los mercados se mantengan elevados durante las próximas semanas hasta que se recupere la producción.

# COSECHA FRESCA

SEMANA DEL 4 DE ENERO, 2026



**manzanas**

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

En general, los precios se mantienen estables; el mercado de las manzanas Gala y Red Delicious de Washington de tamaño pequeño presenta precios ligeramente superiores. La calidad está excelente; los niveles de azúcar oscilan entre el 15 y el 18 de Brix. MFC Manzanas Gala, Golden Delicious, Granny Smith, Fuji y Red Delicious están disponibles.



**espárragos**

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

El mercado está elevado; los espárragos de tamaño jumbo y extra-grande escasean en México. Se espera que la situación se normalice para finales de enero, una vez que comience la producción en las nuevas regiones agrícolas. MFC Espárragos están disponibles en Baja California, México; espárragos etiquetados por empacadores se están sustituyendo si es necesario.



**aguacates**

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

Los precios están bajos. RSS Aguacates en Trozos, Mitades, Autentico Guacamole Pico de Gallo con Trocitos, y Pulpa Pura están disponibles.



**pimientos  
verdes y rojos**

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

Espere mercados elevados para los pimientos rojos por lo menos por una semana más debido al clima frío y lluvioso, junto con la transición de las cosechas en ambas costas. Los pimientos verdes abundan; sus precios están débiles. MFC y ESS Pimientos Verdes y Rojos están disponibles.



**zarzamoras**

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

Los precios están nivelados; las existencias abundan. La calidad del producto mexicano está muy buena; la blandura es un problema ocasional.



**arándanos  
azules**

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

El mercado no ha cambiado. Las cantidades están altas en México. La temporada peruana está finalizando. La producción ya ha comenzado en Chile. La calidad está muy buena; los arándanos son grandes y su sabor es sutilmente dulce.

# COSECHA FRESCA



**brócoli**

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

Los precios se mantienen relativamente estables; las existencias en el desierto de Arizona y California son suficientes a pesar de las lluvias recientes. La presión del mildiu, la podredumbre del tallo y el tamaño irregular son posibles problemas. La producción también se está llevando a cabo en Georgia, Carolina del Norte, la Florida y México. MFC Coronas de Brócoli están disponibles.



**cantalupo**

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

Espere mercados elevados debido a la limitada disponibilidad de los melones grandes y en general la producción más ligera. Los suministros procedentes del extranjero están limitados; las malas condiciones climáticas afectaron la siembra y el desarrollo a principios de la temporada.



**coliflor**

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

Los precios están débiles; las existencias abundan en la región agrícola del desierto de Arizona y California, así como en la Costa Este. La calidad está regular; el mildiu y el tizón, así como las cuentas de color café y la decoloración en general, son problemas ocasionales que afectan a toda la industria. ESS Coliflor está disponible.



**apio**

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

Debido a los fuertes vientos y las intensas lluvias en Oxnard, California, los abastos están limitados. Espere mercados elevados por varias semanas hasta que se recupere la producción. MFC Apio está disponible.



**chiles**

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

Los precios no han cambiado. MFC Chiles Anaheim, Habanero, Jalapeño, Poblano, Red Fresno y Serrano están disponibles.



**pepinos**

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

El mercado se mantiene estable. La producción en la Florida está un poco más baja mientras que la temporada de Honduras se encamina. Los suministros mexicanos son los que abundan más; los agricultores están cosechando en Sonora, Sinaloa y el centro de México. La calidad está muy buena en todas las regiones. MFC y ESS Pepinos están disponibles.



**uvas**

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

Los precios altos persisten; la temporada de California está terminando. Uvas verdes y rojas importadas están en el mercado; los paquetes en porciones individuales se empezaran a enviar para finales de enero. MFC y ESS Uvas Rojas Sin Semillas, así como las MFC Uvas Lunch Bunch, están disponibles.

# COSECHA FRESCA



**lechuga  
orejona verde/  
lechuga de  
variedad**



**melón  
dulce  
honeydew**



**lechuga  
iceberg**

Los mercados bajos persisten. Los suministros están aumentando, pero los pesos siguen estando bajos a través de toda la industria.. MFC Lechuga Iceberg está disponible esporádicamente; MBA se está sustituyendo cuando es necesario.



**limones**

Los precios se mantienen estables a pesar de las lluvias. MFC y ESS Limones están disponibles.

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

El mercado está débil; las existencias abundan en el desierto de Arizona y California. MFC Lechuga Orejona Verde está disponible.

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

Los precios han subido debido a las pocas cantidades de los melones grandes y a la menor producción. Los abastos procedentes del extranjero están limitados. Las existencias mexicanas escasean.

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

Los mercados bajos persisten. Los suministros están aumentando, pero los pesos siguen estando bajos a través de toda la industria.. MFC Lechuga Iceberg está disponible esporádicamente; MBA se está sustituyendo cuando es necesario.

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

Los precios se mantienen estables a pesar de las lluvias. MFC y ESS Limones están disponibles.



**limas**

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

Los precios están altos; las existencias están limitadas. Las interrupciones estacionales de la cosecha están afectando la disponibilidad, lo que requiere un mayor plazo de planificación y coordinación de la cosecha. MFC y ESS Limas están disponibles.



**cebollas**

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

Los precios de las cebollas rojas y amarillas están nivelados. Los precios de las cebollas blancas están altos; la temporada concluirá durante enero. Las temporadas de Idaho y Oregón se extenderán hasta mediados o finales de abril. MFC y ESS Cebollas Rojas y Amarillas están disponibles.



**naranjas**

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

Se pronostica que los distritos agrícolas de cítricos del Valle de San Joaquín y del sur de California recibirán una serie de lluvias a partir del miércoles 31 de diciembre hasta el miércoles 7 de enero. Espere mercados elevados por las frutas de grado selecto y de primera calidad como también las de tamaño pequeño (conteos 88, 113 y 138). MFC y ESS Naranjas Navel están disponibles.



**peras**

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

Los precios en Washington están altos. La temporada de las peras Bartlett ha terminado. MFC Peras D'Anjou de Washington se enviarán durante enero.

# COSECHA FRESCA



**piñas**

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

El mercado se mantiene estable. Los suministros costarricenses son suficientes. La calidad varía de justa hasta regular debido al mal tiempo; las manchas de azúcar son un problema ocasional. RSS Trozos y Lanzas de Piña están disponibles.



**patatas  
roja y amarilla**

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

Los precios de las patatas rojas y amarillas no han cambiado. Las existencias abundan en la mayoría de las regiones, excepto en el caso de las patatas rojas de categoría B y las de grado No. 2 en Michigan. La calidad está muy buena; los rasguños puede que sean un posible problema en las patatas rojas, mientras que las amarillas pueden que presenten magulladuras leves. MFC Patatas Rojas y Amarillas están disponibles.



**patatas**

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

El mercado está débil. Las patatas Norkotah de Idaho de excelente calidad se enviarán desde los almacenes durante todo el invierno. MFC Patatas Burbank y Norkotah de Idaho están disponibles.



**framboresas**

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

Los precios se mantienen estables. La producción mexicana se concentra en la región de Baja California; las cantidades están altas. La calidad está muy buena.



**lechuga  
romana**

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

El mercado está débil; las existencias abundan en el desierto de Arizona y California. La calidad está muy buena; los pesos están aumentando. MFC Lechuga Romana está disponible.



**ensaladas y  
mezclas**

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

Los precios no han cambiado. El rendimiento y los pesos están aumentando en las zonas de desierto de Arizona y California. La calidad está buena; se están envasando todas las variedades.

# COSECHA FRESCA



**mezcla de primavera**

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

El mercado está estable. Los suministros del desierto de Arizona y California abundan. La calidad está muy buena; todas las variedades se están envasando. RSS Rúcula, Espinaca y Mezcla de Primavera están disponibles.



**calabazas**

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

Los precios están bajos. Las cantidades están altas en el oeste de México. Los suministros de la Costa Este son suficientes en la Florida. La calidad en general está muy buena; las cáscaras están libres de imperfección y su color verde intenso. MFC Calabacín y Calabacillas Amarillas están disponibles.



**fresas**

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

Espere pocos suministros y precios altos esta semana. Las fuertes lluvias han afectado la producción en Oxnard y Santa María, California. La calidad está regular; se han observado signos tempranos de descomposición y magulladuras. Mantener la cadena de refrigeración será vital para prolongar la vida de estante; Markon recomienda realizar pedidos para poder obtener una rotación rápida. MFC Fresas están disponibles esporádicamente; fresas etiquetadas por empacadores se sustituirán según sea necesario.



**tomates**

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

Los precios están un poco más bajos para las variedades de uva y cerezo. Los precios de los tomates Roma y redondos han subido ligeramente. Las existencias son suficientes en la Florida y México. MFC Tomates están disponibles.



**fruta de árbol**

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

La temporada extranjera de los árboles frutales chilenos comenzará para mediados de enero.



**sandía**

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

Los precios están elevados. Los agricultores están enviando melones desde México y Guatemala; los melones pequeños son los más abundantes. La calidad está muy buena; los niveles de azúcar oscilan entre el 8 y 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  
CJ JOHNSON  
CHEF MIEMBRO DE  
MARKON

Q

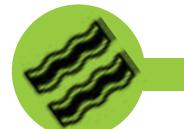
La salud y el bienestar son una prioridad para los comensales en esta época del año. ¿Qué platos a base de verduras y frutas usted recomienda para atraer a este tipo de cliente?

A

Desde el punto de vista de un chef, los platos que mejor funcionan son los que dan una sensación de frescura, pero no complican su elaboración.



Las ensaladas cortadas, los tazones de cereales, los platos de las verduras rostizadas y las sopas a base de vegetales son fáciles de preparar, se conservan bien y se pueden elaborar con antelación.



Puedes mantener el menú conciso sin dejar de ofrecer opciones más ligeras y con ingredientes frescos, cuáles son las que tus clientes están solicitando.

# SUGERENCIAS PARA SERVIR MFC PUERROS:



- 1.** Saltee los MFC Puerros troceados, los MFC Champiñones, la RSS Cebolla Cortada en Cubos, y el RSS Ajo Pelado; añada las MFC Patatas cortada, MFC Tomillo y el caldo de vegetales; cocine a fuego lento hasta que estén tiernas, hágalos puré y añada un toque de crema.
- 2.** Añada MFC Puerros Acicalados y el salmón ahumado mientras revuelve los huevos con la crema; sirva con MFC Cebollino Tierno picado.
- 3.** Coloque los MFC Puerros Acicalados cortados por la mitad en una fuente para hornear; cúbralos con mantequilla, sal, ajo y queso Parmesano; hornee hasta que estén tiernos.

# 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.

## Bacalao sellado a la plancha con puerros y habas

Este pescado delicado y de textura hojaldra se combina con los sabores frescos de los puerros, las habas y el brócoli.

2 tazas de puré de habas  
4 dientes RSS Ajo Pelado, rostizados.  
2 cucharadas MFC Albahaca, picada finamente  
1 cucharada de RSS Jugo de Limón  
1 cucharadita de ralladura cáscaras de MFC Limones  
1 cucharadita de sal Kosher  
4 filetes de bacalao de 6 onzas cada uno  
1 cucharadita de sal Kosher  
¼ cucharadita de pimienta negra  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de mantequilla sin sal  
4 MFC Coronas de Brócoli, en rodajas  
1 MFC Puerro Acicalado, cortado en rodajas  
Micro-verduras y flores comestibles, como guarnición

Mezcle el puré de frijoles, el ajo, la albahaca, el jugo y las ralladuras de cáscaras de limón y la sal en un procesador de alimentos; reserve. Sazone el pescado con sal y pimienta. Caliente el aceite en una sartén grande. Añada el pescado y cocine hasta que se dore por un lado; dele la vuelta y continúe cocinando hasta que esté completamente cocido. Añada la mantequilla al sartén y rocíe el pescado con ella. Retire el pescado y reserve. Añada el brócoli y los puerros al aceite/mantequilla restante en la sartén y cocine hasta que se doren. Coloque la mezcla de puré en los platos y cubra con el pescado, el brócoli, los puerros, las micro-verduras y las flores comestibles.

Las verduras frescas y el delicioso queso añaden un sabor exquisito a este popular plato para brunch.

