



COSECHA FRESCA

SEMANA DEL 28 DE JUNIO, 2026

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

LECHUGAS

Los precios tienden a la baja a medida que aumentan los suministros a través de California. La lechuga orejona verde es la primera variedad que ha recuperado sus niveles normales; la lechuga romana y la lechuga iceberg seguirán la misma tendencia durante los próximos 10 a 14 días.

MELONES

La disponibilidad de melones cantalupo y melón dulce honeydew está muy limitada esta semana, pero se espera una ligera mejoría la próxima semana a medida que la nueva cosecha se encamine.

PIMIENTOS

Las lluvias de la semana pasada han afectado considerablemente la producción en el sur de Georgia. Los precios han subido, pero deberían estabilizarse a medida que se intensifica la cosecha en Carolina del Norte. Los suministros de California están aumentando en el Valle de San Joaquín, pero la fuerte demanda se ha desplazado hacia la Costa Oeste, manteniendo los precios del mercado por encima de lo habitual.

TOMATES

- Los mercados débiles persisten. La producción de la Costa Este está aumentando en varios estados. Las existencias mexicanas abundan en Jalisco y Baja California.
- Las temporadas de los tomates Roma y los tomates redondos han comenzado de California. La calidad está excelente.

CÍTRICOS

- Los precios de los limones pequeños (conteos de 165 y 200) se mantienen elevados debido a los suministros limitados y a la fuerte demanda.
- Los precios de las naranjas pequeñas (conteos de 113 a 138) también están elevados; la temporada de las naranjas Valencia está en pleno apogeo, pero las naranjas grandes (conteos de 56 a 88) son las que abundan más.

UVAS

- La temporada de uva mexicana concluirá durante las próximas dos semanas.
- Los envíos de las MFC Uvas Lunch Bunch y de las ESS Uvas Rojas y Verdes Sin Semillas, provenientes de California, comenzarán el 28 de junio.

COSECHA FRESCA

SEMANA DEL 28 DE JUNIO, 2026



manzanas

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

Los precios de las manzanas de Washington se mantienen nivelados. Las manzanas Evercrisp, las manzanas Fuji cultivadas en Michigan y las manzanas Red Delicious se enviarán entrando el mes de julio. MFC Manzanas de Washington están disponibles.



espárragos

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

Los mercados están subiendo; algunos agricultores del centro de México retrasaron el inicio de la temporada debido a los bajos precios recientes. La temporada de Michigan está llegando a su fin. MFC Espárragos están disponibles.



aguacates

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

Los precios altos persistirán por una semana más a medida que finaliza la temporada principal de los aguacates de México; los agricultores están retrasando la cosecha hasta que comience la temporada de la variedad Loca en julio. RSS Aguacates en Trozos, Mitades, Guacamole Pico de Gallo, Autentico Guacamole con Trocitos, y Pulpa Pura están disponibles.



pimientos verdes y rojos

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

Las lluvias de la semana pasada han afectado considerablemente la producción en el sur de Georgia. Los mercados han subido, pero deberían estabilizarse a medida que se intensifica la cosecha en Carolina del Norte. Los suministros de California están aumentando en el Valle de San Joaquín, pero la fuerte demanda se ha desplazado hacia la Costa Oeste, así manteniendo los precios por encima de lo habitual. MFC y ESS Pimientos Verdes y Rojos están disponibles.



zarzamoras

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

Los precios se mantienen estables. La calidad se está recuperando tras las fuertes lluvias en México. En Watsonville, California, la calidad está muy buena, pero las cantidades están más bajas.



arándanos azules

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

Los mercados elevados de la semana pasada están empezando a bajar ligeramente; los niveles de suministros se estabilizarán gradualmente hacia principios de julio. La temporada del Noroeste Pacífico ya está en marcha. La calidad está muy buena.

COSECHA FRESCA



brócoli

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

Los precios han subido. México y algunas zonas de la Costa Este registran lluvias seguidas de fluctuaciones térmicas, lo que podría provocar problemas de calidad tales como la podredumbre de tallo y el núcleo hueco. El rendimiento en California se sitúa por debajo de lo habitual para esta época del año. MFC Coronas de Brócoli están disponibles.



cantalupo

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

La nueva cosecha ha comenzado en el Valle de San Joaquín esta semana. Los melones tamaños grandes y jumbo de conteos de a nueve son los que abundan más, mientras que los melones más pequeños de conteos de 15 están extremadamente limitados. Se pronostican altas cantidades para la próxima semana. La calidad está mejorando. Espere que los mercados mejoren para la semana del 6 de julio; MFC Melones Cantalupo están disponibles.



coliflor

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

A pesar de las menores cantidades, los suministros están satisfaciendo la demanda, así manteniendo los precios estables. Se han observado la presencia de cabezas de tamaño pequeño en algunos lotes, pero el clima cálido y soleado favorecerá el desarrollo. ESS Coliflor está disponible.



apio

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

Los mercados están bajando ligeramente; los suministros de Salinas están aumentando. La producción en Oxnard ha concluido. La calidad está muy buena, aunque las temperaturas elevadas podrían incrementar la actividad de los insectos. MFC Apio está disponible.



chiles

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

Los precios se mantienen estables; los suministros están satisfaciendo la demanda. La temporada de la Costa Central de California comenzará en julio. La calidad está muy buena; las arrugas son un problema potencial debido al calor intenso. MFC Chiles Anaheim, Jalapeño, Pasilla y Fresno Rojo están disponibles.



pepinos

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

Los mercados no han cambiado. Los suministros de Baja California abundan. Los suministros de la Costa Este abundan en Georgia y Carolina del Norte. La temporada del Medio Oeste comenzará en julio. MFC y ESS Pepinos están disponibles.



uvas

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

Espere precios elevados al comienzo de la temporada de California, aunque los mercados mejorarán una vez que aumenten las cantidades para finales de julio. La temporada de las uvas mexicanas terminará durante las próximas dos semanas. Los envíos de las MFC Uvas Lunch Bunch y ESS Uvas Rojas y Verdes Sin Semillas, provenientes de California, comenzarán el 28 de junio.

COSECHA FRESCA



lechuga orejona verde/ lechuga de variedad

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

Los precios tienden a la baja mientras que aumentan los suministros a través de California. MFC Lechuga Orejona Verde está disponible esporádicamente; Markon Best Available (MBA) se sustituirá según sea necesario.



melón dulce honeydew

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

Los mercados están elevados. La cosecha nacional se ha trasladado al Valle de San Joaquín. Espere que los precios mejoren una vez que aumenten las existencias durante la semana del 6 de julio. MFC Melones Dulces Honeydew nacionales están disponibles.



lechuga iceberg

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

Los precios están empezando a moderarse tras varias semanas de cotizaciones elevadas y disponibilidad limitada. Espere que los mercados mantengan una tendencia a la baja mientras que se intensifique la producción en California y en las regiones agrícolas del Noreste durante las próximas semanas. MFC Lechuga Iceberg está disponible, pero MBA se sustituirá según sea necesario.



limones

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

Los precios de los limones pequeños (conteos de 165 y 200) se mantienen elevados debido a la falta de suministros y a la fuerte demanda. La calidad está muy buena. MFC y ESS Limones están disponibles.



limas

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

Los precios han bajado ligeramente debido al aumento de las cantidades provenientes de México y Colombia. Las frutas pequeñas, en particular las limas de conteos de 230 y 250, son las que abundan más. MFC y ESS Limas están disponibles.



cebollas

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

Los mercados están subiendo ligeramente en California y Nuevo México. Los agricultores se están trasladando a nuevos campos, lo que ha provocado intervalos de suministros de corta duración. La calidad está muy buena; las cebollas de la corrida fresca están más blandas, tienen cáscaras más finas y un mayor contenido de humedad, lo que aumenta el riesgo de los daños mecánicos y las magulladuras. MFC Cebollas Rojas y Amarillas están disponibles.



naranjas

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

Los precios de las naranjas pequeñas están elevados; la temporada de las naranjas Valencia está en pleno apogeo, pero las naranjas grandes son las que abundan más. MFC y ESS Naranjas Navel están disponibles.



peras

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

La temporada de almacenaje de las peras D'Anjou del Noroeste Pacífico está llegando a su fin. Los envíos se cambiarán a las peras Bartlett de California para mediados de julio. MFC Peras D'Anjou están disponibles.

COSECHA FRESCA



piñas

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

Los precios débiles persisten; el rendimiento está elevado. La calidad está muy buena; los niveles de azúcar están alrededor del 14 de Brix. RSS Trozos y Lanzas de Piña están disponibles.



patatas roja y amarilla

REGION	SUPPLIES	QUALITY	PRICE
AZ	///	*****	\$\$\$
CA	///	*****	\$\$\$
CO	///	*****	\$\$\$
FL	///	*****	\$\$\$
ID	///	*****	\$\$\$
WA	///	*****	\$\$\$

Los precios de las patatas amarillas han subido debido a la falta de suministros. Los precios de las patatas rojas se mantienen estables. Las siguientes transiciones de cosecha generarán volatilidad en el mercado, pero la calidad mejorará durante los próximos meses. MFC Patatas Rojas y Amarillas están disponibles.



patatas

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

Los precios están subiendo gradualmente debido a la fuerte demanda y a la disminución de las existencias almacenadas. Las patatas Norkotah están limitadas, aunque se prevé que los envíos continúen hasta principios de julio. Las existencias de las patatas Burbank son suficientes; las patatas pequeñas dominan la disponibilidad. MFC Patatas Burbank y Norkotah de Idaho están disponibles.



frambuesas

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

Los mercados están estables. Los suministros abundan en California y México. La calidad está muy buena; las bayas están gordas, su color es rojo y están jugosas.



lechuga romana

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

Los precios continúan mejorando a medida que aumentan los abastos semana tras semana. Los precios de los corazones de lechuga romana están bajando desde niveles históricamente elevados. MFC Lechuga Romana está disponible esporádicamente; MBA se sustituirá cuando sea necesario.



ensaladas y mezclas

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

Los mercados se mantienen estables. Los suministros tanto de lechuga iceberg como los de la romana se está recuperando. Espere que las cantidades aumenten en julio. La calidad está mejorando.

COSECHA FRESCA



mezcla de primavera

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

Los mercados no han cambiado; las existencias del Valle de Salinas son suficientes. La calidad está muy buena. RSS Rúcula, Espinaca, y Mezcla de Primavera están disponibles.



calabazas

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

Los mercados están bajos. Las cantidades provenientes de los Valles de San Joaquín y Santa María, California, están altas. Los suministros de Baja California abundan. Los agricultores del Medio Oeste están cosechando en Michigan y Ohio; la calidad está excelente. MFC Calabacín y Calabacillas Amarillas están disponibles.



fruta de árbol

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

Los precios se mantienen estables. Los abastos de las nectarinas, los melocotones y las ciruelas son suficientes. La temporada de los albaricoques terminado. La calidad está muy buena; los niveles de azúcar oscilan entre el 12 y el 14 de Brix.



fresas

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

Los mercados débiles persisten. Los suministros abundan en la región agrícola Watsonville/Salinas, California; la temporada se encuentra en su apogeo. La calidad está muy buena: las fresas están gordas, su color es rojo y están jugosas. MFC Fresas están disponibles.



tomates

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

Los precios están bajos. La producción de la Costa Este está aumentando en varios estados. Las existencias mexicanas abundan en Jalisco y Baja California. Las temporadas de California de los tomates Roma y los redondos están en marcha. La calidad está excelente. MFC Tomates están disponibles.



sandía

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

Aunque los mercados se mantienen relativamente estables, las lluvias recientes en el sur de Georgia podrían restringir los suministros y reducir la calidad. Los agricultores también están cosechando en Carolina del Sur para satisfacer la demanda.

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
SHANE HENDERSON
CHEF MIEMBRO DE
MARKON

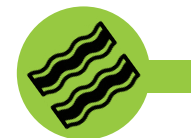
Q

El verano es sinónimo de los tomates maduros y jugosos. A medida que avanza la temporada, ¿cómo destaca usted estos ingredientes tan apreciados en el menú?

A

Durante los meses de verano, yo podría comer tomates frescos en prácticamente todas las comidas.

Por la mañana, me gusta comerlos sobre una tostada con mantequilla y un huevo frito. Para el almuerzo, no hay nada mejor que un sándwich BLT con tomates frescos, RSS Mezcla Bistro Mantecosa, tocino en lonchas gruesas y una cucharada de mayonesa. Para la cena, sugiero combinar los tomates frescos con otras frutas; armonizan muy bien con los melocotones, el melón dulce honeydew y la sandía. Una de mis ensaladas favoritas lleva melocotones, tomates, menta, prosciutto crujiente y una vinagreta de albahaca y jalapeño. La sirvo con un filete de falda de res hecha a la parrilla colocado justo por encima. Hay algo mágico en una ensalada de verano sencilla coronada con una proteína a la parrilla.



SUGERENCIAS PARA SERVIR LECHUGA ROMANA:



1. Haga puré con MFC Jalapeños hechos a la parrilla, RSS Jugo de Lima y RSS Cilantro Lavado y Acicalado. Pique los MFC Corazones de Lechuga Romana y mézclelos con tiras de tortillas fritas; sirva la mezcla sobre el Mahi-Mahi a la parrilla y rocíe con el aderezo de los chiles picantes.
2. Haga a la parrilla MFC Lechuga Romana hasta que esté ligeramente chamuscada; sívala con un aderezo de suero de leche, limón y cebollino.
3. Sirva el gazpacho de pepino coronado con tiras de RSS Lechuga Romana y un chorrillo de crème fraîche.

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.

Verduras ahumadas

Este plato acompañante de estilo familiar combina la fresca y el crujido de las lechugas dulces y las hojas verdes amargas con el toque ahumado de la parrilla.

1 cabeza
1 cabeza
3 cabezas
1/4 taza

RSS Corazones de Lechuga Romana, cortados a la mitad
Achicoria, partida por la mitad
Endibia belga, partida por la mitad
Aceite de oliva
Sal y pimienta a su gusto

Unte la lechuga romana, la achicoria y las endibias con el aceite de oliva. Salpimiéntalos. Colóquelos sobre la parrilla caliente con el lado cortado hacia abajo y cocínelos hasta que se marquen las rejillas y la superficie empiece a ablandarse. Retírelos de la parrilla y sírvelos tibios con una vinagreta casera al ajo.

Este pan tipo pizza georgiano-ruso es un plato reconfortante y delicioso que puede servirse en el desayuno, el almuerzo o como tentempié nocturno.

