



¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

11 DE ENERO DE 2023

¡Es importante para limpiar los productos antes de comerlos!

Asegúrese de lavar y refrigerar los productos para obtener el mejor sabor y vida útil.

Siempre lávese las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de preparar productos frescos.

*Los ingredientes de su caja en cada receta están marcados con **

SALSA DE PIÑA

Ser para: 4, Tiempo: 30 minutos desde la receta hasta la mesa.

¡Servir con tacos o chips de tortilla y queso! Se conserva 5 días en el refrigerador.

Los ingredientes

- 2 tazas de piña*
- 2 aguacates*
- 1 pimiento* (cualquier color)
- 2 tazas de tomates en dados*
- 1/2 cebolla amarilla*
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- 1 cucharada de zumo de lima (2 limas)
- 1 cucharadita de ajo picado

Espicias opcionales:

- 1/2 de un jalapeño
- 1 cucharadita de Tajin

Las instrucciones

1. Cortar la piña de acuerdo con las instrucciones más abajo, y luego cortar los trozos grandes en trozos pequeños, como 1/4 pulgada.
2. Cortar en dados pequeñas el pimiento, cebolla, tomates y el aguacate. Reservar el zumo de los tomates.
3. Mezclar en un bol grande la piña, pimiento, cebolla y tomates con el cilantro picado, zumo de lima, ajo picado y cualquier de las especias opcionales.
4. Una vez mezclado completamente, añadir el aguacate y mezclar cuidadosamente para que el aguacate sea mezclado pero no sea destrozado.

CÓMO CORTAR UNA PIÑA



1. Usando un cuchillo grande y no serrado, cortar la parte superior de la piña.
2. Sosteniendo la piña en posición vertical, cortar la piel de cada lado, hasta que solo quede pulpa amarilla en los lados.
3. Cortar por la mitad a lo largo, y entonces cortar hasta la forma deseada.

Si lo desea, puede quitar el corazón, ya que tiene una textura más chiclosa que el resto de la fruta.

EST. 2015



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  **MILL VILLAGE**
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

CALABAZA AMARILLA A LA SARTÉN SIMPLE

Ser para: 3, Tiempo: 20 minutos desde la receta hasta la mesa.

Los ingredientes: 1/2 cucharada de aceite de oliva, 2 calabazas amarillas medianas*, sal y pimienta al gusto. Opcional: ajo, pimentón rojo en escamas, albahaca o tomillo, queso parmesano

Las instrucciones: Cortar los extremos de las calabazas y cortar en trozos de 1/4 pulgada. Cortar cada trozo en curatos. En un sartén mediano, calentar el aceite de oliva a fuego mediano hasta que esté caliente. Añadir la calabaza amarilla y espolvorear sal y pimienta; debe chisporrotear cuando golpea la sartén. Dejarlo reposar sin mezclando durante 2-3 minutos para que pueda ponerse bonito y dorado. Mezclar bien y dejar cocinar, mezclando de vez en cuando hasta que la calabaza esté dorando y blando, como 5-7 minutos más. Tapar con queso parmesano se lo desea y servir caliente.

Receta adaptado de Mel's Kitchen

QUE SEA UNA COMIDA

La receta más arriba es un acompañamiento rápida y fácil, pero puede hacerla en una comida completa, rápida y fácil con estas variaciones.

Quesadillas vegetarianas cargadas: Antes de añadir la calabaza a la sartén, saltear 1/2 taza de cebollas picadas* hasta que estén translúcidas. Entonces añadir la calabaza picado con el pimiento picado*, tomates, hongos, espinacas o cualquier otras verduras tiene. Cocinar de acuerdo con las instrucciones arriba, luego poner en tortillas, tapar con queso y cocinar la quesadilla en un sartén caliente hasta que el queso esté derretido y la tortilla esté marrón dorado en ambos lados.



Sartén con salchichas: Cocinar 3/4 libra de salchicha Kielbasa rebanados o un sustituto de salchicha si no quiere carne. Una vez cocinado, poner a un lado y saltear 1/2 taza de cebolla picado* hasta que esté translúcida. Añadir la calabaza picado* y pimiento, y cocinar de acuerdo con las instrucciones arriba. Añadir un puñado de tomates picados* y la salchicha Kielbasa, y servir con arroz o pan de ajo.



Ensalada de quinoa: Cocinar la calabaza de acuerdo con las instrucciones. Cocinar 3/4 taza de quinoa de acuerdo con las instrucciones en el paquete. Poner a un lado para enfriar. Cocinar 1 paquete de tempeh rebanado o 1/2 libra de pollo rebanado en un sartén, sazonado con vinagre balsámico. Una vez cocinado, mezclar quinoa, calabaza y tempeh o pollo con tomates picados*, lechuga de hoja tierna*, queso parmesano, semillas girasol y arreglo de ensalada de elección.

