



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

22 DE FEBRERO 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 \**

## SOPA DE BRÓCOLI Y PAPAS MÁS SANA

Ser para: 4. Tiempo: 1 hora desde la receta hasta la mesa.

### Los ingredientes

### Las instrucciones

- 2 cucharadas de aceite (vegetal o de oliva)
- 3 tazas de ramilletes de brócoli\* partidos en trozos de 1/2 pulgada
- 1 taza de zanahorias picadas
- 1 cebolla mediana\* picada (aproximadamente 1 taza)
- 1 diente de ajo picado
- 4 papas Yukon doradas medianas\*
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharadita de comino
- 1 ½ cucharaditas de pimentón
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de leche de coco enlatada o leche de soja
- 4 onzas de queso cheddar o gouda
- sal y pimienta negra al gusto
- Opcional: 1/2 taza de perejil fresco picado

1. Cortar la cebolla y las zanahorias en trozos pequeños y picar el ajo. Cortar los tallos del brócoli para utilizar sólo los ramilletes.
2. En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio-alto y añadir el brócoli preparado, las zanahorias, la cebolla y el ajo. Cocinar durante unos 7 minutos hasta que las cebollas estén ligeramente translúcidas.
3. Añadir las papas, el caldo, el comino, el pimentón y la hoja de laurel, tapar y cocer durante 20 minutos hasta que las papas estén blandas.
4. Bajar el fuego, verter la leche y el queso y remover hasta que el queso se funda y se caliente, unos 5 minutos. Aplastar suavemente la sopa con un pasapurés para espesarla y deshacer las papas. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Espolvorear con perejil fresco antes de servir (¡y con más queso!).

Receta de Delightful Mom Food

## PAPAS AL HORNO EN 5 MINUTOS

Ser para: 1-2. Tiempo: Menos de 10 minutos receta a la mesa.

¿Tienes poco tiempo? Pinchar la cantidad deseada de papas\* 3-4 veces con un tenedor, y calentar en el microondas durante 4-5 minutos. Cortar las papas por la mitad y aplastarlas ligeramente con un tenedor. Si tienes tiempo, saltear el pimiento verde\* y la cebolla\* por encima, o añadirlos crudos. Añadir un poco de queso, levadura nutricional o mantequilla y calentar en el microondas otros 30 segundos para que se derrita. Pruebe a añadir otros ingredientes, como judías, tomate\* y aguacate\* para una patata asada al suroeste, o salchicha, brócoli\* y parmesano para una patata asada al estilo italiano.





# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

## WRAPS DE LECHUGA DE PRIMAVERA

Ser para: 4, Tiempo: 45 minutos desde la receta hasta la mesa.

¡Ideal para los que no les gusta la ensalada!

### Los ingredientes

- 1/2 taza de quinoa o cous cous cocido
- 4 hamburguesas de judías negras congeladas
- 1 pepino
- 1/2 pinta de tomates uva\*
- 1/4 de cebolla amarilla\*.
- 1/2 taza de aliño de aguacate (ver más abajo)
- 1 manojo de lechuga romana\*.

### Aderezo de aguacate

- 1 aguacate maduro\*
- 3/4 de taza de agua
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de zumo de limón
- 1 cucharada de cilantro fresco
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra



### Las instrucciones

1. Cocer la quinoa (o cous cous) según las instrucciones del paquete. Reservar.
2. Cocer las hamburguesas de judías negras en una sartén siguiendo las instrucciones del paquete. Reservar.
3. Lavar y cortar el pepino en rodajas y luego en cuartos. Lavar y cortar los tomates en cuartos. Lavar y cortar la cebolla amarilla en trozos de 1/4 de pulgada.
4. Lavar bien la lechuga romana y separarla en hojas individuales, teniendo cuidado de mantener las hojas intactas.
5. En una batidora o robot de cocina, mezclar todos los ingredientes del aliño y triturar hasta obtener una mezcla homogénea, ajustando los ingredientes al gusto.
6. Montar el wrap de lechuga cortando la hamburguesa de judías por la mitad, colocándola sobre un trozo de lechuga, añadiendo la quinoa, las verduras picadas y cubriéndola con el aliño de aguacate. Envuelve la lechuga como si fuera un taco y ¡a disfrutar!
7. Opcional: Conviértelo en un bol troceando la hamburguesa de judías y la lechuga y añadiendo todos los ingredientes a un bol.

Foto de una receta similar de Floating Kitchen

## CÓMO CORTAR UN POMELO EN GAJOS

Cortar el pomelo por la mitad y colocarlo en un cuenco poco profundo. Pasar un cuchillo de sierra por el borde exterior del pomelo. Cortar entre cada gajo para separarlos unos de otros. Servir en un bol para el desayuno o quitar los gajos para la macedonia.

