



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

3 DE MAYO 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 **

TODO SOBRE LOS NABOS SUECOS

- **¡Pelar los nabos suecos antes de usarlos!** Los nabos suecos suelen venir recubiertos de cera para conservarlos durante mucho tiempo. Cortar los nabos suecos por la mitad y pelarlos para retirar la capa de cera. No se quita con los lavados.
- **¡Los nabos suecos se conservan durante semanas!** Guardar los nabos suecos en el frigorífico puede durar entre 4 y 5 meses. Pelar y lavar antes de usar.
- **¿A qué sabe?** Los nabos suecos son un vegetal de raíz suave que es un cruce entre el nabo y un repollo. Su sabor es parecido al de los nabos y, una vez cocidas, a las patatas.

PAPAS FRITAS DE NABO SECO AL HORNO

Ser para: 2-3. Tiempo: 1 hora desde la receta hasta la mesa

Los ingredientes

- 1 nabo sueco grande*
- 1/4 de cebolla amarilla (opcional)
- 1/4 taza de aceite de oliva/cualquier aceite de cocina suave
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de zumo de pomelo*
- Sal al gusto
- Salsa picante al gusto (opcional)
- 2-3 cucharadas de curry en polvo (opcional)
- 1 cucharada de pimentón (opcional)
- Servir sobre arroz blanco (preferiblemente basmati) y col rizada al vapor* o cualquier verdura de temporada. Servir caliente. Cubrir con el chutney de manzana y las almendras tostadas. Ideal con cerdo y pollo asados.

Receta del Chef Cary Wolfe de Project Host



Las instrucciones

1. Preparar el nabo sueco y la cebolla: Pelar completamente el nabo sueco. Cortar por la mitad a lo largo. Colocar una mitad de colinabo con el corte hacia abajo y cortarla en "medias lunas" de 1/8". Cortar la cebolla en tiras largas y finas.
2. En un bol mediano, mezclar el resto de ingredientes. Remover suavemente los trozos de colinabo y cebolla en la marinada.
3. Colocar los trozos de colinabo en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio, cubrir con papel de aluminio suelto u otra bandeja para hornear/tapa. Asar durante 20 minutos. Sacar del horno, mezclar la cebolla con los colinabos y volver a meter en el horno caliente. Asar durante 10-15 minutos más hasta que los colinabos estén tiernos y la cebolla empiece a dorarse. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.

Opcional: Poner el horno a gratinar y seguir asando hasta que el colinabo y la cebolla empiecen a dorarse por los bordes (unos 5 minutos).



**¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!**

RISOTTO DE COL RIZADA Y HONGOS

Ser para: 4. Tiempo: 40 minutos desde la receta hasta la mesa

Los ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
- 1/2 cebolla amarilla, rebanadas
- 1 paquete de 8 oz de hongos, rebanados*
- 3 tazas de col rizada picada*
- 2 dientes de ajo picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
- 1 cucharadita de tomillo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 5 tazas de caldo de verduras, caliente o a temperatura ambiente
- 1 taza de arroz (el mejor es el arborio, pero el arroz blanco también es bueno)
- Sal al gusto
- Opcional: 1/4 taza de queso parmesano o 2 cucharadas de levadura nutricional
- Opcional: tomates picados

Las instrucciones

1. Calentar una sartén grande a fuego medio. Añadir el aceite y la cebolla cortada en rodajas y cocinar durante 3 minutos, hasta que la cebolla empiece a volverse translúcida.
2. Añadir los hongos lavados y cortados en rodajas y la col rizada picada. Cocer durante 5-10 minutos, hasta que la col rizada se haya reducido a menos de la mitad de su tamaño y las setas hayan soltado su agua.
3. Añadir el ajo, el tomillo, la pimienta y el arroz y remover durante 1 minuto.
4. Añadir 1 taza de caldo de verduras, removiendo casi constantemente. Una vez absorbido el caldo, añadir otra taza. Repetir hasta que se hayan absorbido las 5 tazas de caldo, unos 20 minutos.
5. Cuando el caldo se haya absorbido y el arroz esté blando, añadir el queso o la levadura nutricional. Servir con tomates picados por encima para darle un toque de color.

HORNEADO DE VERDURAS DE COLORES

Los ingredientes

- 1/2 cebolla roja, cortada en gajos
- 3 zanahorias grandes, cortadas en medallones
- 1 calabaza amarilla, cortada en medallones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de pimentón

Las instrucciones

Ser para: 4.

Tiempo: 40 minutos desde la receta hasta la mesa



1. Precalentar el horno a 400° F. Lavar y cortar las verduras.
2. En un bol grande, mezclar las verduras crudas con el aceite, la sal, la pimienta, el jengibre y el pimentón.
3. Colocarlas en una sola capa en una bandeja de horno y cocinarlas durante 25-35 minutos, según el punto de cocción deseado.



MILL VILLAGE

— FARMS —

MERCADO MENSUAL DE PRODUCTOS FRESCOS

¿CUÁNDO? SÁBADO 6 DE MAYO 10:00-
12:000

¿DÓNDE? CALLE BOLT 17

FRENTE A LONG BRANCH BAPTIST CHURCH

- **PRIMER SÁBADO DEL MES, DE MAYO A OCTUBRE**



Productos locales a buen precio

Se aceptan pagos de SNAP

Village Wrench reparación gratuita de bicicletas cada mes

www.millvillagefarms.org