



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
FARMS

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

4 DE OCTUBRE 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 **

ENSALADA DE COL RIZADA MARINADA A LA SIDRA CON PERAS Y NUECES

Ser para: 4, Tiempo: 15 minutos activos, 2 horas o durante la noche en total. Receta de Chef Cary Wolfe de Project Host

Los ingredientes

Para la vinagreta de sidra:

- 3 dientes de ajo fresco: picado o 1 cucharada de ajo en polvo
- 1/2 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1/2 taza de aceite de oliva u otro aceite vegetal suave
- 1/2 taza de miel cruda
- 1/2 cucharadita de pimienta roja molida
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

Para la ensalada de col rizada:

- 1 manojo de col rizada verde*: aprox. 8oz.
- 1 pera*: sin pelar y cortada en trozos de una pulgada
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1 taza de nueces tostadas o pipas de girasol

Opcional: 3 oz. de queso azul, queso feta o queso romano



Las instrucciones

1. Preparar la vinagreta combinando todos los ingredientes en un bol mediano. Batir enérgicamente todos los ingredientes hasta que estén bien emulsionados y reservar.
2. Cortar la col rizada en trozos del tamaño de un bocado y retirar los extremos grandes y los tallos.
3. Añadir a un bol grande y verter el aliño preparado sobre las verduras.
4. Remover y escurrir la col rizada con las manos para que se impregne bien con el aliño. Cúbrala y déjela marinar durante al menos 2 horas o toda la noche.
5. Cuando esté listo para servir, añadir el resto de ingredientes de la ensalada. Rectificar la sazón con sal, pimienta y un buen chorro de aceite de oliva.
6. Refrigerar la col marinada en un recipiente hermético hasta 7 días.

Cocer para comer más tarde:

Cocinar 1 lb de pollo o la proteína que desee en un cuarto de taza reservado del aderezo preparado. Cocinar también 1 1/2 tazas de quinoa, cous cous u otro cereal. Ponerlo en recipientes para el almuerzo colocando los cereales en el fondo, luego la ensalada y después la proteína. Para mantener el interés, alternar las proteínas entre carne, huevos y tofu, o cambiar los cereales por patatas u otro almidón. ¡Las posibilidades son infinitas!



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

SOPA CREMOSA DE PATATA CON COLIFLOR Y COL RIZADA

Ser para: 6, Tiempo: 50 minutos desde la receta hasta la mesa

Los ingredientes

- 1 taza de cebolla* picada en trozos grandes
- 3 tazas de coliflor picada*
- 3 tazas de papas* picadas
- 4 onzas (medio envase) de setas*, picadas (opcional)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo picado o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 2 hojas de laurel
- 4 tazas de caldo de verduras o de pollo
- 3 tazas de agua
- Opcional: 1/2 taza de leche entera y queso cheddar blanco



Las instrucciones

1. Picar las verduras y en una olla grande añadir la cebolla y el aceite de oliva. Cocinar a fuego medio durante 5 minutos hasta que la cebolla esté transparente.
2. Añadir la coliflor, las papas, las setas (si se utilizan), el ajo y la pimienta y cocinar durante un minuto más, removiendo.
3. Añadir el caldo y el agua, asegurándose de cubrir todas las verduras. Añadir las hojas de laurel y tapar. Cocer durante 20-30 minutos, hasta que las papas y la coliflor se puedan pinchar con un tenedor.
4. Retirar las hojas de laurel de la olla.
5. Cuando las papas estén bien cocidas, retirar del fuego. Reservar 2 tazas de las verduras cocidas en una taza medidora o bol. Con una batidora de inmersión o una batidora de pie, triturar el resto de la sopa hasta que quede suave y, a continuación, volver a añadir las 2 tazas de verduras reservadas. Para obtener una textura más cremosa y uniforme, triturar toda la sopa. Para obtener una textura más gruesa, como la de un guiso, tritura menos o nada del contenido.
6. Si utiliza leche y queso, añadirlos cuando la sopa aún esté caliente y cocer a fuego lento hasta que se incorporen, pero sin dejar que hiervan.

Opcional: Para un sabor más intenso, añadir más ajo, copos de pimienta roja o especias italianas como tomillo o romero.

CHIPS DE COL RIZADA PARA SOPAS

Precalentar el horno a 350 grados F. En un bol grande, arrancar trozos de col rizada lavada del tallo y ponerlos en el bol. Los trozos deben ser del tamaño de los chips de tortilla grandes. Por cada 3 tazas de col rizada desgarrada, añadir 1 cucharada de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de pimienta negra, 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja y 2 cucharadas de parmesano O 1 cucharada de levadura nutricional si se evitan los lácteos. Remover en el bol hasta que quede uniformemente cubierto y colocar en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornear durante 10-15 minutos, hasta que los bordes estén crujientes y los centros empiecen a estar crujientes y dorados. Para los más quisquillosos, cocinar un poco más hasta que la col rizada esté crujiente por todas partes para que tenga menos sabor a "col rizada". Una vez fuera del horno, exprimir un poco de zumo de limón por encima. Servir sobre la sopa de la receta anterior o sobre cualquier sopa cremosa de otoño para añadir un delicado crujido y una explosión de sabor. Guardar las sobras en un recipiente hermético en la encimera.