



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
FARMS

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

1 DE NOVIEMBRE 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 *

CALABAZA DE BELLOTA RELLENA DE LENTEJAS

Porciones: 4. Tiempo: 1.5 horas de la receta a la mesa.

Receta de Chef Cary Wolfe de Project Host

Los ingredientes

- 1 calabaza de bellota*: cortada por la mitad, sin semillas
- 2 cucharadas de aceite de oliva: divididas
- 1/4 taza de semillas de calabaza
- 1/3 taza de cebolla blanca*: cortada en dados finos
- 2 costillas de apio: cortadas en dados finos
- 10-12 champiñones blancos*: láminas finas
- 2 dientes de ajo*: picados
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado (o 1 cucharadita de jengibre molido)
- 1 taza de quinoa cocida o arroz basmati
- 1/2 taza de garbanzos: escurridos y enjuagados
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra
- sal en escamas y pimienta molida al gusto

Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 400 grados y forrar una bandeja grande para hornear con papel pergamino o papel de aluminio. Cortar la calabaza por la mitad a lo largo. Utilizar una cuchara pequeña para raspar las semillas y desecharlas. Untar la calabaza con 1 cucharada de aceite de oliva y colocar la parte cortada hacia abajo en la bandeja del horno. Asar la calabaza durante 30-35 minutos hasta que esté tierna.
2. Mientras se cuece la calabaza, preparar el relleno. Poner las pipas de calabaza en una sartén grande a fuego medio. Tostarlas hasta que estén ligeramente flagrantés y doradas. Retirar del fuego y reservar.
3. En la misma sartén, añadir el aceite de oliva restante, las cebollas, el apio y los champiñones y saltear durante 5 minutos hasta que estén blandos. Añadir el ajo y el jengibre y cocinar 2 minutos más. Pasar la mezcla a un bol grande. Incorporar las pipas de calabaza, los garbanzos, la quinoa, el azúcar moreno y el vinagre. Sazonar con sal y pimienta.
4. Una vez asada la calabaza, rellenar cada calabaza con el relleno. Volver a meter las calabazas rellenas en el horno y cocinar durante 10-15 minutos. Servir caliente o a temperatura ambiente.
5. Sugerencia: ¡En esta receta sobraré relleno! Si tienes más calabazas, rellénalas o disfruta del relleno solo.





FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

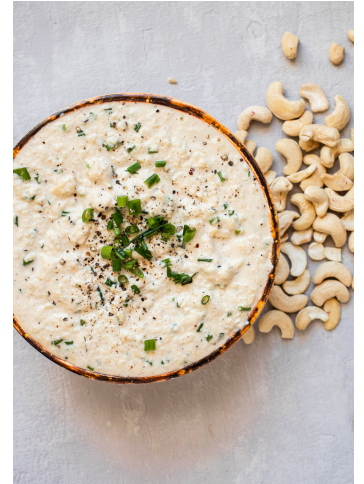
¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

RAITA DE ANACARDO Y PEPINO

Se trata de una versión vegana de una popular guarnición india. Si consume productos lácteos, puede sustituir el puré de anacardos de esta receta por yogur. El raita es ligero y refrescante: prueba a añadirlo sobre la receta de calabaza rellena de la página anterior, o úsalo como condimento para sándwiches, ensaladas o platos de cereales.

Ingredientes: 1 taza de anacardos crudos en trozos; 2 cucharadas de hojas de menta fresca, picadas en trozos grandes; 3 cucharadas de zumo de limón; 1/4 de taza de agua; 1/4 de cucharadita de sal; 1/2 taza de pepino*, cortado en dados finos.

Instrucciones: Remojar los anacardos crudos en agua hirviendo durante 30 minutos (o en agua a temperatura ambiente durante unas horas). Escurrir los anacardos y mezclarlos con la menta picada, el zumo de limón, el agua y la sal en una batidora. Triturar, raspando las paredes del recipiente con una espátula cuando sea necesario, hasta obtener una mezcla suave como la seda. Este proceso puede llevar más tiempo si se utiliza una batidora de baja potencia, pero hay que seguir adelante; esa textura cremosa es importante. Incorporar los trozos de pepino a mano. Guardar en un recipiente hermético y mantener refrigerado antes de servir.



TACOS DE SETAS CON PURÉ DE AGUACATE

Porciones: 4. Tiempo: 30 minutos de la receta a la mesa

Los ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1/2 taza de cebolla, cortada en rodajas finas
- 1 recipiente de setas, lavadas y cortadas en láminas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de cayena
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/4 taza de caldo de verduras o ternera
- 1 aguacate
- 1 cucharadita de zumo de lima
- Sal y pimienta al gusto
- Tortillas

Las instrucciones

1. Calentar el aceite en una sartén a fuego medio. Añadir las cebollas y cocinar, removiendo a menudo, hasta que estén translúcidas, unos 5 minutos.
2. Añadir las setas y remover para que se impregnen de aceite y se mezclen con las cebollas. Cuando las setas empiecen a ceder y a soltar líquido, al cabo de unos 5 minutos, añadir un diente de ajo y las especias. Si la sartén empieza a estar seca, añadir el caldo. Rectificar la sazón al gusto.
3. Cocer hasta que las setas se hayan ablandado por completo.
4. Mientras se cuecen las setas, triturar el aguacate con el otro diente de ajo, el zumo de lima y salpimentar. De nuevo, ¡ajustar la sazón al gusto!
5. Calentar las tortillas en la estufa o en un horno a 300 grados F, y servir las setas calientes. Cubrir con lechuga romana picada* o zanahorias finamente picadas* para añadir un poco de crujiente.

Esta es una gran receta para mezclar en función de los condimentos y verduras que tengas. Use condimento para tacos normal, añada pimientos, ¡hágalo a su gusto!



Ayuda disponible para clientes en Carolina del Sur

Si usted o alguien que conoce tienen dificultades para pagar los servicios públicos, hoy hay más opciones que nunca para recibir ayuda. Nuestros programas y consejos de temporada pueden brindarle orientación y ayudarlo a administrar su consumo de energía.

CONSEJOS DE AHORRO DE ENERGÍA DE BAJO COSTO O SIN COSTO

Consejos para el ahorro de energía en el verano

El aumento de temperatura exterior puede causar un aumento del consumo de energía y del monto de las facturas conforme las personas tratan de mantener una temperatura interior agradable. A continuación hay consejos para ayudarlo a controlar su consumo de energía eléctrica.

- Cambie los filtros de aire con regularidad. Los filtros de aire sucios hacen que el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) funcione con más esfuerzo, lo cual consume más energía.
- Fije el termostato a la temperatura más alta que le sea cómoda. Cuanto menor sea la diferencia entre la temperatura interior y la exterior, menor será el consumo de energía y el monto de la factura.
- Cierre las persianas y las cortinas durante la parte más calurosa del día. Al mantener cerradas las persianas y las cortinas se evita que los rayos solares calienten su casa.
- Mantenga encendido el ventilador de techo en las habitaciones ocupadas para complementar el aire acondicionado. Asegúrese de que las aspas de los ventiladores giren en sentido contrario a las manecillas del reloj para empujar el aire frío hacia abajo hacia los espacios habitados.
- Cocine en un asador al aire libre. El consumo de energía del horno eléctrico y de la estufa genera mucho calor en el interior. Ahorre energía encendiendo la parrilla al aire libre o preparando comidas que no requieran cocción.
- Apague luces innecesarias. Apague la luz cuando salga de una habitación. Las luces emiten calor y hacen que el sistema de aire acondicionado funcione con más esfuerzo.

Consejos para el ahorro de energía en el invierno

Al bajar la temperatura exterior, la demanda de energía sube. Afortunadamente, hay una serie de ajustes sencillos, pero importantes, que usted puede hacer para controlar los costos de la calefacción.

- Reduzca el termostato a la temperatura más baja que le sea cómoda. Si tiene una bomba térmica, mantenga un ajuste moderado, o bien use un termostato programable específicamente diseñado para usar con una bomba térmica.
- Deje las cortinas o persianas abiertas durante los días soleados de invierno para permitir que el sol caliente la casa. Cíerrelas de noche para aislar la casa.
- Haga revisar regularmente el sistema de calefacción y aire acondicionado para mantener el rendimiento. Duke Energy, ofrece reembolsos a clientes que cumplen los requisitos para ayudar a compensar el costo de reemplazar el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) antiguo por otro de mayor eficiencia energética.
- Reemplace las bombillas incandescentes estándar con iluminación de diodos emisores de luz (LED). La iluminación LED es más eficiente y emite la misma cantidad de luz.
- Haga funcionar los ventiladores de techo en sentido de las manecillas del reloj, esto empuja el aire caliente hacia abajo.
- Cambie los filtros de aire con regularidad. Los filtros de aire sucios obligan al sistema de calefacción a hacer más esfuerzo, lo cual consume más energía.
- Configure el termostato de su calentador de agua a 120 grados para ayudarlo a reducir sus facturas mensuales de calentamiento de agua.

PROGRAMAS DE ENERGÍA DE DUKE ENERGY

Facturación presupuestada

La facturación presupuestada permite pagar una cantidad mensual predecible para controlar mejor el presupuesto. El monto de la factura mensual se basa en el promedio de los montos de las facturas reales durante los últimos 12 meses y se revisa y se ajusta periódicamente. Hay más información en duke-energy.com/BudgetBilling.

Elija su fecha de pago

Con el programa Elija su Fecha de Pago, usted puede escoger el día del mes en que paga la factura. Hay más información en duke-energy.com/PYDD.

Extensión de fecha de vencimiento del pago

Si usted sabe de antemano que no le será posible pagar antes de la fecha de vencimiento del pago, tal vez esta opción de pago le convenga. Prolongue la fecha de vencimiento de su pago hasta 10 días hábiles para evitar cargos por pago atrasado. Obtenga más información en duke-energy.com/ExtendDueDate.

Extensión de desconexión

Esta opción de pago brinda a los clientes residenciales y comerciales hasta dos semanas para pagar su saldo vencido y evitar la desconexión del servicio. Obtenga más información en el sitio duke-energy.com/Disconnect.

Planes de pago a plazos y planes de pago

Los planes de pago a plazos permiten pagar saldos sobre períodos de tiempo prolongados. Usted puede pedir unos días más de plazo para pagar, o reestructurar todo el saldo moroso con un plan de pago mensual. Aprenda más sobre las opciones disponibles en duke-energy.com/MoreTime.

Climatización

Este programa está diseñado para ayudar a los clientes que cumplen con los requisitos de ingresos a ahorrar energía y reducir gastos mediante la instalación de medidas de conservación de energía en sus hogares. El programa está disponible para viviendas unifamiliares y unidades multifamiliares, que son tanto propietarios como inquilinos con la aprobación del propietario. La elegibilidad de participación está determinada por la oficina de Climatización y una evaluación en el hogar. Obtenga más información en duke-energy.com/Weatherization.

Alertas de consumo y presupuesto

Controle su consumo de electricidad y el presupuesto mensual con alertas de consumo. Si inscribe su medidor inteligente y su dirección de correo electrónico, usted queda automáticamente inscrito en un programa que le avisa cuánta electricidad está consumiendo y cuánto puede costar, para que usted pueda ajustar su consumo.

También hay la opción de establecer Alertas de Presupuesto para ayudarle a ajustar su factura. Infórmese cuándo se espera que su factura alcance un monto específico que elija, lo que le permite corregir y reducir su uso si lo desea. Configure sus Alertas de Presupuesto haciendo clic en el botón Administrar mis alertas de uso en su Alerta de mitad de ciclo. Hay más información en duke-energy.com/UsageAlerts.

Fondo para Compartir la Luz

El Fondo para Compartir la Luz (Share the Light Fund) reúne a clientes y comunidades para ayudar a las personas y familias con dificultades económicas a pagar sus facturas de energía. Duke Energy trabaja con agencias para distribuir fondos a clientes que califican para pagar facturas de energía, depósitos y cargos de reconexión o conexión de servicio. Encuentre a una agencia local y obtenga más información en duke-energy.com/ShareTheLight.

PROGRAMAS DE ASISTENCIA LOCALES, ESTATALES Y FEDERALES

Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (Low-Income Home Energy Assistance Program, LIHEAP)

Este programa de asistencia basado en los ingresos les permite a las personas cuyos ingresos están por debajo de ciertos límites calificar para recibir dinero de asistencia federal para pagar las facturas de energía. Los límites de ingresos que califican para recibir asistencia tienen en cuenta factores como el ingreso familiar y la cantidad de personas que viven en el hogar.

Para obtener información sobre cómo calificar y solicitar fondos del programa LIHEAP, visite oeo.sc.gov/liheap.html.

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Es posible que las agencias de asistencia de su área puedan ayudarle a realizar pagos para cubrir una parte o la totalidad del saldo vencido de su factura de servicios públicos. Para obtener más información sobre las agencias en su área, [marque SC211](http://marqueSC211.org)

o visite 211.org en línea. Este servicio gratuito les facilita a los clientes la comunicación con agencias de la comunidad local que ofrecen ayuda para satisfacer una amplia gama de necesidades, tales como el pago de facturas de electricidad.

Hay más información sobre administración de facturas en duke-energy.com/SpecialAssistance o llame a:

Servicio al cliente de Duke Energy Carolinas al **800.777.9898**

Servicio al cliente de Duke Energy Progress al **800.452.2777**

