



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
FARMS

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

14 DE JUNIO 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 COLIFLOR DE INSPIRACIÓN GRIEGA

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

Receta de Chef Cary Wolfe of Project Host

Los ingredientes

- 1 taza de ramilletes de coliflor*
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de zumo de limón*
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharada de azúcar blanco
- 1 cucharadita de sal en escamas
- 1/2 taza de tomate sin semillas cortado en dados*
- 1/2 taza de pepino sin semillas cortado en dados*
- 1/4 taza de cebolla blanca picada*
- 1/2 cucharadita de eneldo seco
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de perejil seco
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo o 1/2 cucharadita de ajo fresco picado
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida



Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 425 grados. Mezclar los ramilletes de coliflor con 1 cucharada de aceite de oliva y colocar en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino o papel de aluminio. Asar durante 10 minutos hasta que la coliflor apenas empiece a dorarse. Retirar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente durante 10 minutos. Cubrir y refrigerar durante 30 minutos.
2. Mientras la coliflor se enfría, preparar el aliño combinando el resto del aceite de oliva, el zumo de limón, el vinagre, el azúcar y la sal en una cacerola pequeña. Remover de vez en cuando y llevar el aliño a ebullición a fuego medio-alto.
3. Cuando rompa a hervir, retirar del fuego y verter con cuidado el aliño en un bol mediano. Dejar enfriar a temperatura ambiente durante 10-15 minutos.
4. Mientras se enfría el aliño, cortar en dados el tomate, el pepino y la cebolla, y quitar las semillas al tomate y al pepino.
5. Para terminar, mezclar el tomate, el pepino, la cebolla, las hierbas y la coliflor con el aliño en el bol. Si dispone de ellas, puede sustituir las hierbas secas por hierbas frescas, utilizando 1 cucharada en lugar de 1 cucharadita.
6. Cubrir y refrigerar 30 minutos para que se desarrollen los sabores. Incorporar la coliflor reservada. Si es necesario, eliminar el exceso de líquido. Rociar con un poco de aceite de oliva. Servir frío o a temperatura ambiente.

Esta receta sabe muy bien con aceitunas o cualquier plato a la parrilla.



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

ENSALADA DE PAPAS A LA FRANCESA

Ser para: 2-3. Tiempo: 40 minutos desde la receta hasta la mesa
Receta adaptada de Minimalist Baker

Los ingredientes

- 4 papas yukon gold* (3 tazas cortadas en rodajas de 1/4")
- Sal y pimienta
- 1/2 taza de cebolla picada*
- 2 1/2 cucharadas de mostaza dijon
- 3 dientes de ajo picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
- 2 cucharadas soperas de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de eneldo fresco picado (o 2 cucharaditas de eneldo seco)
- Sal y pimienta al gusto



Las instrucciones

1. Enjuagar y fregar las papas, luego cortarlas en rodajas de 1/4 de pulgada. Añadir las a una cacerola grande y cubrirlas con agua. Añadir una pizca de sal (para dar sabor) y llevar a ebullición. Una vez hirviendo, reducir el fuego a medio y continuar la cocción durante 10-15 minutos, hasta que las patatas se puedan atravesar fácilmente con un cuchillo y también se deslicen fácilmente del cuchillo.
2. Mientras se cuecen las papas, picar la cebolla en rodajas finas y preparar el aliño.
3. Añadir la mostaza, el ajo, la sal, la pimienta, el vinagre de vino tinto y el vinagre de sidra de manzana a un bol y batir para mezclar. A continuación, sin dejar de batir, verter lentamente el aceite de oliva para emulsionar el aceite y el vinagre. Añadir el eneldo y batir.
4. Cuando las papas estén cocidas, escúrralas y aclárelas con agua fría. Una vez secas, añadir las a una fuente grande. Mezclar con el aliño y refrigerar al menos una hora antes de servir. Esta ensalada de papas sabrá aún mejor al día siguiente, cuando los sabores del aliño se hayan impregnado.

ALMACENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE DURAZNOS

¿Cuándo está maduro? El color de fondo, más que el rubor rojo, es la clave para seleccionar duraznos frescos. El color de fondo debe ser amarillo o crema y no verde. Aunque el rubor rojo pueda parecer atractivo, no le dirá si el durazno está maduro ni cómo sabrá. También debe estar libre de manchas y tener un olor fresco a durazno. Cuando los duraznos están maduros son blandos al tacto.

¿Qué pasa si no están maduros y estoy listo para comerlos? Para madurar los duraznos firmes, colóquelos en una bolsa de papel marrón cerrada sin apretar y déjelos reposar a temperatura ambiente de 2 a 3 días. Añadir un plátano maduro a la bolsa puede acelerar el proceso de maduración.

¿Qué pasa si ESTÁN maduros y necesito un día o dos? Una vez maduros, los duraznos deben utilizarse o guardarse en el frigorífico. Los duraznos también se pueden congelar para hacer batidos o descongelarlos y usarlos para rellenos de tartas, salsas o para hacer mermeladas.



VENTA DE PLANTAS DE VERANO

Para hacer un pedido, visitar:
MillVillageFarms.org/Plant-Sale
o llamar **888-FOOD-GVL**

Todas las bandejas de plantas deben ser preordenados antes del viernes 16 de junio

Costo: **\$5 SNAP/EBT** o **\$20 en efectivo o crédito**

Bandejas incluyen 16 plantas de verduras,
¡listas para ser plantados en su jardín!

La recogida será **sábado, 17 de junio** en la granja O
miércoles, 28 de junio en el FoodShare drive-thru.

