



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

24 DE AGOSTO DE 2022

¡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 **

HAMBURGUESAS DE FRIJOLAS CON CEBOLLAS Y PIMIENTOS CARMELIZADOS

Para: 4-6, Tiempo: 1 hora de preparación + 30 minutos de cocción

Los ingredientes

- 1 lata de frijoles rojos o negros
- 1/2 taza pacanas o anacardos
- 1/3 cebolla amarilla
- 2 cucharaditas de ajo picado, o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de pasta de curry
- 1 cucharada de ketchup
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite
- 1/3 taza de harina
- Opcional: 1/2 taza de cilantro picado
- 1/2 cebolla & 1 pimiento

Las instrucciones

1. Escurrir los frijoles pero no enjuagarlas. Triturar hasta que se forma una pasta gruesa.
2. Picar las pacanas o los anacardos y la cebolla amarilla. Cuanto más finos sean los trozos, más consistente será la textura de la hamburguesa.
3. Añadir todos los ingredientes, excepto la harina, en un bol con los frijoles y mezclar bien. Añadir la harina poco a poco hasta que la mezcla mantenga su forma al formarse y no se desmorone. Será pegajosa.
4. Formar su mezcla en hamburguesas colocando cucharadas de 1/3 de taza en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Cubra con otra hoja de papel pergamino y presionar en forma de hamburguesa.
5. Enfriar las hamburguesas durante al menos 20 minutos o hasta todo la noche, o congelarlas hasta 3 meses.
6. Cuando listo para cocinar, colocar en la parrilla a fuego mediano para 4-5 minutos de cada lado, o en una sartén con aceite para 4-5 minutos de cada lado.
7. Para caramelizar la cebolla y el pimiento para un adición, calentar una sartén con aceite de fuego mediano y añadir la cebolla y el pimiento que se han cortado en tiras largas y finas. Cocinar, agitando con frecuencia, para 15-20 minutos, hasta que la cebolla se hayan deshecho y se hayan vuelto de color marrón oscuro, y el pimiento una ligera carbonización. Servir caliente sobre las hamburguesas de frijoles.



Foto de: A Virtual Vegan



MAÍZ EN LA MAZORCA: ALMACENAMIENTO Y CONSEJOS

¿Cuánto tiempo se conserva? Maíz en la mazorca es mejor utilizarlo en los dos días siguiente de su compra. En la nevera, el maíz suele secarse y, a medida que envejece, los azúcares del maíz se descomponen y se convierten en almidón, haciendo que el maíz sea menos dulce. Para obtener una fresca óptima, guardar el maíz sin pelar, en una bolsa de plástico, en el cajón de la nevera.

¿Se puede congelar? Una buena forma de conservar el maíz es escaldarlo antes de congelarlo. Desvainar el maíz y colocar en agua hirviendo entre 30 segundos y 1 minuto, e inmediatamente después colocar en un recipiente con agua helada. A partir de aquí, puedes congelar las mazorcas enteras o cortar los granos y congelarlos. El maíz se conservará durante unos 6 meses en el congelador y conservará su color, textura y sabor mejor que si no se hubiera escaldado.

¿Cuál es la forma más fácil para cocinarlo? El maíz en la mazorca se puede hacer en el microondas en pocos minutos. Sólo tienes que poner el maíz, con su cáscara, en el microondas durante 3 o 4 minutos, y luego cortar con cuidado la parte inferior del maíz y deslizar las cáscaras. El maíz también se puede cocinar en la parrilla de la misma manera - en la cáscara. Si piensas hervir el maíz, pelar primero y luego colocar en agua ya hirviendo durante 3-5 minutos.

EL MEJOR BRÓCOLI ASADO

Para: 3-5, Tiempo: 40 minutos desde la receta hasta la mesa.

Los ingredientes

- Coronas de brócoli
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo fresco picado
- 2-3 cucharada de queso parmesano finamente rallado
- O 1 cucharada de levadura nutricional (que se encuentra cerca del bicarbonato de sodio en los supermercados)
- 1 limón
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de escamas de pimienta roja
- Opcional: Para darle más sabor, en lugar de los condimentos anteriores, utilice una porción de mezcla de aderezo ranchero en polvo.

Las instrucciones

1. En un bol o bote pequeño, mezclar el aceite de oliva, el ajo picado, el queso o la levadura nutricional, la sal, la pimienta, las escamas de pimienta rojo y el zumo de medio limón.
2. Cortar las coronas de brócoli en trozos pequeños, de no más de 2,5 cm de ancho, y colocarlos en un bol grande.
3. Verter la marinada preparada en el paso 1 sobre el brócoli y mezclar para cubrirlo. Añadir más de cada ingrediente según sea necesario.
4. Hornear a 375 grados F durante 20-30 minutos hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente en los bordes (¡o muy crujiente si le gusta así!).
5. Exprimir el jugo de limón adicional de la otra mitad del limón sobre el brócoli antes de servir.

Consejo: La levadura nutricional es un condimento de origen vegetal que proporciona un sabor a queso en sustitución de los lácteos. Es una proteína completa y tiene un alto valor nutricional. Probarla en esta receta, o ponerla en palomitas, sémola, ensaladas o en cualquier lugar donde quieras un poco de sabor a queso y proteínas pero sin la grasa de los lácteos.