



FOODSHARE GREENVILLE



¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

21 DE SEPTIEMBRE 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.

FRESH OUT OF THE BOX WITH FOODSHARE

¡MIRE A LOS CHEFS COCINAR ESTAS RECETAS EN MILL VILLAGE FARMS

FACEBOOK! ¡EL VIDEO SE PUBLICARÁ ESTA NOCHE A LAS 20:00!

SALSA DE MANGO

Los ingredientes

- 1 mango (picado en cubos pequeños)
- 1 cebolla roja (picada muy pequeña)
- 1 cebolla verde (picada muy pequeña)
- 1 aguacate grande maduro (picado en cubos pequeños)
- 1 tomate rojo (picado en cubos pequeños)
- 1 cilantro (picado muy fino)
- 2 limas
- sal y pimienta

¡Esta receta es de la Chef Audrey de Latin Flavorz! Están ubicados en Greer y ofrecen servicios de comida y catering. ¡Sintonice a Fresh out of the Box para aprender los mejores consejos para hacer esta salsa de mango!

Las instrucciones

1. Picar todos los ingredientes en cubos pequeños.
2. Mezclar todo añadiendo cilantro finamente picado, el zumo de las dos limas y sal y pimienta al gusto.
3. Para darle un toque extra, probar a añadir un pimiento picante finamente picado.

CELEBRANDO EL MES DE LA HERENCIA HISPANA

El mes de la herencia hispana se celebra anualmente del 15 de septiembre al 15 de octubre en los Estados Unidos para reconocer las contribuciones y la influencia de los hispanoamericanos en la historia, la cultura y los logros de los Estados Unidos.

Para celebrar, pruebe a cocinar con más mezclas de especias de inspiración mexicana este mes. Hacer tus propias mezclas de especias es más fácil de lo que crees y puede añadir una profundidad de sabor que es difícil a de conseguir con las mezclas compradas en el supermercado.

Algunas especias tradicionales mexicanas incluir: chili ancho en polvo (hecho de pimientos poblanos), cilantro, comino, culantro, orégano mexicano, pementón ahumado, cebolla y ajo. Pruebe a mezclar combinaciones de estas especias con carne picada, frijoles refritos o tofu desmenuzado para obtener la proteína de tu próxima comida de inspiración mexicana.



EST. 2015



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
— FARMS —

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

CALABAZA DE BELLOTA RELLENA DE LENTEJAS

Ser para 4, desde la receta hasta la mesa en 1 hora y 30 minutos

PRECAUCIÓN: ¡La calabaza de bellota puede ser difícil para cortar! Utilice una tabla de cortar resistente y un cuchillo afilado y corte siempre lejos de usted.



Los ingredientes

- 2 calabazas de bellota
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla, cortada en dados (las chalotas o la cebolla dulce son las mejores, pero cualquier tipo sirve)
- 1 chile jalapeño
- 1 1/2 cucharaditas de semillas de comino
- 1 1/2 cucharadita de semillas de mostaza
- 1 taza de lentejas
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2/3 de taza de leche de coco en lata
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Opcional cobertura de raita de anacardos:

- 1 taza de trozos de anacardos crudos, remojados en agua caliente durante 30 minutos-2 horas
- 2 cucharadas de hojas de menta fresca
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 1/4 de taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 pepino pequeño

Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 375 grados F. Cortar ambas calabazas a lo largo y sacar las semillas. Guardar las semillas. Colocar cada mitad con el corte hacia abajo en una bandeja para hornear engrasada y hornear durante 30-45 minutos, hasta que la carne se pueda perforar fácilmente con un tenedor.
2. En otra bandeja para hornear, echar las semillas reservadas con un chorrito de aceite y sal, y asarlas durante 10-15 minutos mientras se cocina la calabaza.
3. Mientras se cocina la calabaza, calentar el aceite de oliva en una olla mediana a fuego medio. Añadir la cebolla picada y el chile jalapeño finamente picado.
4. Cocinar hasta que esté translúcido, removiendo a menudo. Añadir el comino y las semillas de mostaza y cocinar durante un minuto, hasta que estén aromáticas.
5. Añadir las lentejas y el caldo y llevar a ebullición. Una vez hirviendo, reducir el fuego a fuego lento y tapar. Cocer durante unos 30 minutos hasta que el líquido se haya absorbido y las lentejas estén tiernas.
6. Añadir la leche de coco y el vinagre y sazonar con sal y pimienta, cocinando hasta que se haya absorbido el líquido.
7. Para la raita de anacardos, combinar todos los ingredientes, excepto el pepino, en un procesador de alimentos y hacerlos funcionar hasta que estén muy suaves. Incorporar el pepino a mano. Mantener refrigerado hasta el momento de servir.
8. Servir este plato poniendo las lentejas en la calabaza cocida, y cubriendo con semillas de calabaza tostadas y raita de anacardos.

Receta adaptada de The New York Times

CONSEJOS PARA LA CALABAZA DE BELLOTA

La forma más fácil de cocinar una calabaza de bellota es cortarla en tiras a lo largo de sus líneas naturales y asarla. La calabaza de bellota se puede pelar, pero es más fácil cocinarla con la piel y retirarla después de la cocción. La calabaza de bellota se puede condimentar con especias saladas o dulces, pero es naturalmente un poco menos dulce que otras calabazas de invierno, como la butternut o la delicata. Asegúrese de utilizar un cuchillo afilado y una superficie de corte resistente al cortar la calabaza por la mitad, ya que puede ser difícil de cortar.