



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE FARM

¡NO OLVIDE VOLVER A PEDIR SU PRÓXIMA CAJA!

2 DE NOVIEMBRE 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 \**

## TODO SOBRE LAS REMOLACHAS

### **¿Cómo cocinar las remolachas? - ¿frescas, hervidos, asadas?**

Las remolachas son una verdura de raíz rojo brillante con un sabor terroso y dulce. Se pueden asar, hervir o comer crudos. Las remolachas crudas conservan un sabor muy terroso. Hervir las remolachas es la forma más rápida de cocinarlas, pero elimina algunos nutrientes. Las remolachas se pueden ser hervir enteras, sin necesidad de cortar la base de tallo. Hervir durante 20-40 minutos dependiendo de su tamaño, hasta que un cuchillo las perfora fácilmente. Después de hervir, remojar en agua helada y deslizar la cáscara con las manos. Asar las remolachas es la más mejor forma de retener todos los nutrientes y para obtener la mejor textura. Cortar el tallo en la base, salpicar las remolachas con aceite de oliva, envolver en papel de aluminio y asar en un horno precalentado a 400 grados durante 40 minutos a 1 1/2 horas, hasta que un cuchillo las perfora fácilmente. Dejar a enfriar, y entonces la cáscara debe deslizarse. Usar remolachas hervidas o asadas en recetas como el hummus de remolacha siguiendo, o ¡omitir el paso previo de la cocción y hacer chips de remolacha!

### **Chips de remolacha - Receta a la mesa en 1 hora y 30 minutos, tiempo activo 10 minutos**

Fregar las remolachas hasta que estén limpias. Cortar el tallo. Cortar muy finamente usando una mandolina si está disponible, o usar un cuchillo afilado y cortar de la manera más uniforme posible. Colocar las remolachas en un bol grande y mezclar una cucharada de aceite de oliva y 1/4 cucharadita de sal para cada remolacha. Dejar reposar durante 15-20 minutos, dejando que la sal absorba "el sudor" de las remolachas el exceso de humedad. Escurrir el bol de remolacha. Extender las rodajas de remolacha en una sola capa sobre una bandeja de horno con papel de horno y hornear a 300 grados F durante 45 minutos a 1 hora. Retirar las remolachas de horno cuando estén crujientes pero no doradas. *¡No omitir los 15-20 minutos sentados en la sal y el aceite o los chips de remolacha no se crujirán ni conservarán su color!*

*Receta de A Spicy Perspective*



### **Hummus de remolacha - Receta a la mesa en 1 hora y 30 minutos, tiempo activo 10 minutos**



Asar las remolachas siguiendo las direcciones arriba. Pelar y cortar una remolacha para obtener 1/2 taza de remolacha asada en dados. En un procesador de alimentos, añadir la remolacha en dados, 1 lata de garbanzos escurridos, el zumo de 1/2 de un limón, 2 dientes de ajo (o 1 cucharada de ajo en polvo), una cucharada de aceite de oliva y 2 cucharadas de tahini. Procesar hasta que esté suave, añadiendo sal y pimienta al gusto. Si no tiene tahini, añadir una cucharada extra de aceite de oliva. Las especias adicionales que podría añadir para un poco de chispa son zumaque, pimentón ahumado, menta, comino o cayena.

*Receta adaptada de Minimalist Baker*



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  **MILL VILLAGE**  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

## SOPA CREMOSO DE BRÓCOLI Y PATATA

Ser para: 3-4, Tiempo: 1 hora de receta a la mesa.

### Los ingredientes

- 1/2 cebolla amarilla, cortada en trozos
- 2 dientes de ajo picado o 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de copos de pimienta roja
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 4 papas medianas, lavadas y cortadas en cubos
- 1/2 taza de apio picado
- 1 taza de anacardos crudos
- 6 tazas de caldo de verduras
- 5-6 cucharadas de levadura nutricional
- 1 1/2 tazas de floretes de brócoli, cortados en dados pequeños
- 1/3 de taza de cebollino fresco

### Las instrucciones

1. En una olla grande y profunda, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir las cebollas y cocinar durante 5 minutos, removiendo frecuentemente, hasta que estén translúcidas.
2. Añadir el ajo picado, los copos de pimienta roja, la pimienta negra, las papas y el apio y cocinar durante otros 3 minutos.
3. Añadir los anacardos crudos y el caldo de verduras. Tapar la olla y llevar a fuego lento, removiendo de vez en cuando. Cocinar hasta que las papas y los anacardos se puedan pinchar con un tenedor, unos 20 minutos. Hacer un puré con una licuadora de inmersión o en tandas en un procesador de alimentos hasta que esté cremoso y volver a ponerlo a fuego lento. Añadir la levadura nutricional y los floretes de brócoli y cocinar durante 5 minutos más, hasta que el brócoli esté suave pero no blando.
4. Servir caliente con cebollino por encima.

**Notas:** Si no es vegano, reducir el caldo a 4 tazas y añadir 1 taza de nata al licuar, y sustituir la levadura nutricional por queso cheddar. Si no es vegetariano, ¡probar a añadir bacon a la sopa hecha!

*Adaptada de Veggie Society*

## CÓMO CORTAR UN POMELO

El pomelo es un cítrico delicioso que se come más fácilmente cortándolo por la mitad y utilizando un cuchillo pequeño para cortar cada gajo de la pulpa. Probar a cortar los gajos y ¡añadirlos a una ensalada de rúcula!

Para cortar el pomelo, primero córtalo por la mitad horizontalmente, de modo que acabe con la mitad del tallo y la mitad inferior. A continuación, pasar un cuchillo pequeño alrededor del perímetro del pomelo para quitar los gajos del lado. A continuación, pasar el cuchillo por cada lado de cada gajo. Puede dejar los gajos y comerlos directamente del pomelo, o quitar la pulpa de la cáscara para mezclarla en la ensalada o comerla por separado. ¡Probar a guardar el zumo sobrante para añadirlo al aderezo para ensalada!

