



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

29 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 \****

## PLATO DE GRANOS CON CALABAZA ASADA

Porciones: 6-8 como guarnición. Tiempo: 1 hora de la receta a la mesa

### Los ingredientes

- 2 cucharadas + 1 cucharadita de aceite
- 1/2 calabaza\* + todas las semillas
- ¡4 tazas (después de cocinar) de cualquier grano!
- 1 paquete de setas\*, cortados por la mitad
- 1/4 taza de agua o caldo
- 2 dientes de ajo picados (o 1 1/2 cucharaditas de ajo en polvo)
- 1 cucharadita de romero triturado
- 1 cucharadita de tomillo o salvia seca o fresca
- 1/2 manojo de col rizada\*, cortada en trozos pequeños
- Sal y pimienta para probar
- 2 cucharadas de jugo de pomelo\*



### Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 400 °F. Cortar la calabaza por la mitad a lo largo y sacar las semillas, pero no tirarlas. Cortar la pulpa de la calabaza en forma de cruz, rociar 1 cucharada de aceite sobre la calabaza, salpimentar y colocar la pulpa hacia abajo en una bandeja forrada con papel de aluminio. Hornear durante 30-40 minutos, hasta que se pueda pinchar con un tenedor.
2. Mientras se cuece la calabaza, enjuagar las semillas para eliminar las "tripas" y secar. Añadir una cucharadita de aceite y 1/4 de cucharadita de sal. Poner las semillas en el horno durante los últimos 10 minutos de cocción de la calabaza para asarlas.
3. A continuación, en una olla grande, cocinar el grano de su elección. Elegir un cereal básico, como el arroz integral o la quinoa, o probar algo nuevo, como el farro o el mijo. Mientras se asan los cereales y la calabaza, preparar el resto de las verduras. ¡No olvide poner las semillas en el horno cuando llegue el momento!
4. En una sartén a fuego medio-alto, añadir las setas y 1 cucharada de aceite. Dejar que las setas se doren durante unos 5 minutos, luego bajar ligeramente el fuego y añadir 1/4 de taza de agua caliente o caldo, el ajo y las hierbas secas. Dejar cocer 5 minutos más hasta que las setas hayan soltado más jugo. Añadir la col rizada y cocer durante 5-7 minutos, hasta que la col rizada se haya ablandado y empiece a crujir un poco.
5. Cuando los cereales terminen de cocinarse, añadir las setas salteadas y la col rizada. Cuando la calabaza termine de cocinarse, dejarla reposar hasta que se enfríe lo suficiente como para poder manipularla y, a continuación, cortarla en dados sin piel y añadirlos a la mezcla de cereales.
6. Justo antes de servir, echar las semillas tostadas por encima y añadir el zumo de pomelo. Para darle más sabor, añadir arándanos secos (o salsa de arándanos que haya sobrado de Acción de Gracias). Este plato se puede servir caliente o frío.



¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

## MUFFINS DE HUEVO HECHOS CON ANTICIPACIÓN

Porciones: 8 (hace 16 magdalenas). Tiempo: 40 minutos de la receta a la mesa  
Receta adaptada de *Make Ahead Meal Mom*

### Los ingredientes

- 12 huevos
- 1/2 taza de pimiento\* cortado en dados pequeños
- 1/2 taza de cebolla roja\* cortada en dados pequeños
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta



### Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 350° F. En un bol grande, cascar y batir los 12 huevos.
2. Picar las verduras en trozos de 1/4 de pulgada (¡muy pequeños!) y añadir a los huevos. Añadir el queso, la sal y la pimienta y batir para mezclar.
3. Untar un molde para magdalenas con aceite o spray antiadherente. Rellenar 3/4 de cada molde con la mezcla de huevo. Es posible que el queso y las verduras se hundan en el fondo del bol, así que mezclar la masa de vez en cuando.
4. Hornear a 350 durante 20-25 minutos, hasta que los huevos estén completamente cuajados. Los muffins de huevo pueden guardarse en la nevera o en el congelador en un recipiente hermético y recalentarse en el microondas durante 20-30 segundos. Para recalentarlos congelados, pasarlos del congelador a la nevera la noche antes de comerlos.

**Hay infinitas variaciones para esta receta, pruébala con otras verduras, añade salchichas o bacon, mezcla salsa picante o salsa, ¡las posibilidades son infinitas! Si no consume lácteos, omite el queso e incluya más verduras, la mayoría de los quesos sin lácteos impiden que el huevo cuaje correctamente.**

## HASHBROWNS CASERAS

Porciones: 1. Tiempo: 15 minutos desde la receta hasta la mesa

**Los ingredientes:** 12 papas\*, 1 cucharada de aceite, Sal y pimienta

**Las instrucciones:** Con el lado grande de un rallador de caja, rallar las patatas. No es necesario pelarlas. No se salte el siguiente paso: con papel de cocina, las manos o un colador, exprimir todo el líquido que pueda de las patatas. Yo lo hago cogiendo puñados y exprimiéndolos sobre el fregadero. A continuación, calentar una sartén a fuego medio-alto y añadir el aceite. Una vez caliente, echar las patatas ralladas y secas en la sartén. Presionar hasta formar una tortita suelta para obtener unos hashbrowns como los de Waffle House, o remover continuamente para obtener unos hashbrowns más sueltos. Puede añadir champiñones salteados, pimientos, cebollas, queso o incluso brócoli asado.