



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE FARMS

NO OLVIDES DE VOLVER A ORDENAR TU PROXIMA CAJA!

JULIO 27, 2022

¡Es importante 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.

SINTONICE EL FACEBOOK EN VIVO DE MILL VILLAGE FARMS ESTA NOCHE A LAS 8 PM PARA

FRESH OUT OF THE BOX WITH FOODSHARE

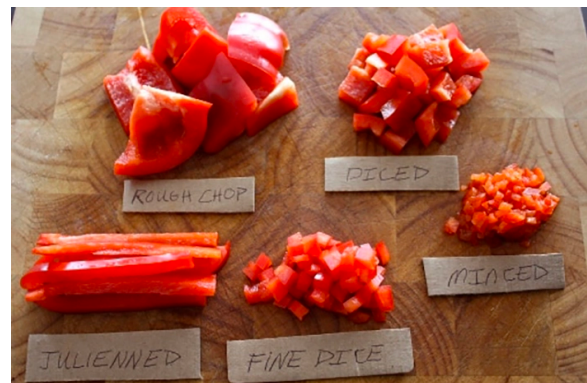
¡Este mes en Fresh Out of the Box con FoodShare, entramos en una clase de cocina que nuestros estudiantes que trabajan para Mill Village Farms tomarán este verano!

Hicimos tacos para practicar nuestras habilidades para cortar. Usamos productos frescos de esta caja de FoodShare para hacer salsa, guacamole y otros aderezos para tacos vegetarianos. ¡Vea los consejos a continuación sobre seguridad con cuchillos y sintonice Fresh Out of the Box esta noche para escuchar lo que aprendieron nuestros estudiantes!

SEGURIDAD DE CUCHILLOS Y TIPOS DE CORTE

¡De parte de Frances, Gerente de Educación Juvenil de Mill Village Ministries, y nuestros equipos de verano!

- ¡Elige el cuchillo adecuado para el trabajo! Los cuchillos más pequeños, llamados cuchillos para pelar, son ideales para aguacates, tomates pequeños, pimientos picantes y otros artículos pequeños. Los cuchillos dentados (con un filo variado) son ideales para cítricos y otros artículos con una cáscara gruesa. Los cuchillos de chef (cuchillos más grandes, de 6 a 10 pulgadas de grosor) son ideales para tubérculos y productos más grandes y firmes.
- Siempre sostenga los cuchillos con la mano y los dedos completamente alrededor del mango, ¡no ponga el dedo índice encima de la hoja!
- Cuando corte, aleje el cuchillo de su cuerpo, no tire hacia usted.
- Si necesita llevar un cuchillo por la cocina, sosténgalo siempre con la punta mirando hacia el suelo y la hoja mirando hacia atrás. ¡Esto ayudará a evitar toparse con alguien con el extremo afilado!
- ¡El tamaño de las piezas de productos que corta determina cómo se transmite el sabor de los condimentos y la textura en el plato!
- Corte piezas más pequeñas para liberar o absorber más sabor, porque habrá más área de superficie en contacto con sus agentes de sabor
 - Cortar en diferentes formas para afectar la textura al saltear y dorar. Las tiras grandes y planas se doran mejor y las tiras se saltean mejor.



EST. 2015



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
FARMS

**NO OLVIDES DE
VOLVER A ORDENAR
TU PROXIMA CAJA!**

EMPANADAS DE MANZANA

De Chef Barbara Walker

Ingredientes

- 1 libra de hojaldre, (2 hojas) descongelado según las instrucciones del paquete
- 1 cucharada de harina para todo uso, para espolvorear
- 1 1/4 lb de manzanas Granny Smith, (3 medianas) peladas, sin corazón y cortadas en cubos de 1/3" de grosor
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1/4 taza de azúcar morena, ligeramente compactada
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 huevo + 1 cucharada de agua para lavar los huevos
- Para el glaseado:
 - 1/2 taza de azúcar en polvo
 - 1-2 cucharadas de crema batida espesa
- Notas de la receta: Para reducir las posibilidades de que el relleno se salga de los pasteles, refrigere sin tapar durante 20 minutos antes de pintar con huevo batido y hornear (este paso es opcional).



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400°F. Retire la masa de hojaldre del congelador y descongele según las instrucciones mientras prepara y enfría el relleno de manzana.
2. En una olla mediana, derrita 1 cucharada de mantequilla a fuego medio. Agregue las manzanas cortadas en cubitos y cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que se ablanden (5 min).
3. Reduzca el fuego a bajo y agregue 1/4 taza de azúcar morena, 1/2 cucharadita de canela y sal. Continúe cocinando a fuego lento durante 3 minutos hasta que las manzanas estén blandas y caramelizadas. Retire del fuego y deje enfriar.
4. Use un rodillo para enrollar la primera hoja de masa descongelada en un cuadrado de 11". Con un cortador de pizza, corte en 4 cuadrados del mismo tamaño. Coloque la mezcla de manzana enfriada sobre la mitad de cada cuadrado, dejando al menos 1/2" borde.
5. Bate bien 1 huevo y 1 cucharada de agua. Cepille los bordes de la masa con un poco de huevo batido (solo lo suficiente para sellar), junte los bordes y dóblelos firmemente con un tenedor para sellar. Repita los pasos 4 y 5 con la segunda hoja de hojaldre para hacer 8 empanadas.
6. Transfiera a una bandeja para hornear forrada con pergamino, manteniéndolas separadas por al menos 1". Con un cuchillo de cocina, corte 2-3 ranuras pequeñas en la parte superior de cada empanadilla.* Cepille la parte superior con huevo batido y hornee de 20 a 23 minutos. o hasta que estén dorados e inflados.
7. Mientras las empanadas aún están calientes, mezcle el azúcar en polvo y la crema espesa para batir (agregando a la consistencia deseada) y rocíe el glaseado sobre las empanadas.