



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

8 DE FEBRERO 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 \**

## MUFFIN DE PAN DE PAN DE MAIZ CON LIMÓN Y ARÁNDANOS

Para 12 muffins, Tiempo: 45 minutos desde la receta hasta la mesa.

Si no quiere cocinar desde cero, ¡prueba añadir arándanos y la piel de limón a su mezcla de pan de maíz en caja favorita!

### Los ingredientes

- ¾ taza de leche
- 1 cucharada de zumo de limón\*
- 1½ tazas de harina para todo uso, cuchara en taza medidora y nivelada
- ½ taza harina de maíz amarillo
- ¾ taza de azúcar
- 2 de cucharadas la levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cup arándanos\*
- 2 huevos
- 1½ cucharaditas de extracto de vainilla
- Piel de un limón (sobre 1½ cucharaditas)
- 1 palo de mantequilla sin sal, fundida

Hacerlo vegano:

- Sustituir la leche con una leche con un origen vegetal
- Sustituir huevos con 1/2 taza de puré de manzana
- Sustituir mantequilla con leche de coco o cualquier alternativo de mantequilla

### Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 350 grados. Alinear un molde de muffins con moldes de papel (si no utiliza los moldes de papel, los arándanos se pagarán a la molde externo).
2. Mezclar la leche y el zumo de limón. Dejar reposar durante 10 minutos para cuajar.
3. En un bol grande, mezclar la harina, harina de maíz, azúcar, levadura en polvo y sal.
4. Colocar los arándanos en un bol pequeño y mezclar on 1 cucharada de la mezcla de harina. Poner a un lado.
5. En un bol separado, mezclar los huevos, la mezcla de leche/limón, vainilla y piel de limón. Añadirlos a los ingredientes secos, también con la mantequilla fundida. Revolver hasta que sólo mezclado. Luego, incorporar los arándanos. ¡No mezclar demasiado!
6. Sacar la masa en partes iguales en el molde de muffins preparado, llenado completo cada molde. Hornear durante 28 a 30 minutos, o hasta que las tapas estén hechas y doradas alrededor de los bordes. Dejarlos enfriar en el molde durante algunos minutos antes de quitarlos.

## CONSEJO PARA LA ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS AGRÍCOLAS: LA HUMEDAD EN EL REFRIGERADOR

¿Su refrigerador tiene dos cajones con un control para el flujo de aire? ¡Este cajón está diseñado para productos! Las frutas prefieren ambientes de BAJA humedad, y las verduras prefieren ALTA humedad. Intenta poner tus frutas y verduras en partes separadas del refrigerador y agrega una toalla de papel húmeda al cajón de verduras.



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

## A BASE DE PLANTAS BATATAS RELLENAS

Ser para: 4, Tiempo: 45 minutos desde la receta hasta la mesa.

Receta de Chef Dawn Hilton Williams la autora de *Flava My Plate*

### Los ingredientes

- 2 batatas\*
- 1 racimo de col rizada\*, picado
- 1 lata de 14 onzas de garbanzos, reservar el líquido
- 3/4 taza de cebollas amarillas, picado finamente
- 1 pimiento rojo\*, en dados
- 2-3 dientes de ajo garlic\*, picado
- piel de 1 limón\*
- 2 cucharaditas de paprika ahumado
- 2 cucharadas de levadura nutricional (opcional)
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 3/4 cucharadita de sal (opcional)
- 1 cucharadita de cebolleta (decoración opcional)
- 1 cucharadita aceite neutro (opcional)

La salsa de pasta de sésamo

- 1/2 taza de pasta de sésamo
- 1 1/2 cucharadita agave nectar or maple syrup
- 1 cucharadita sriracha
- 1 1/4 cucharadita de zumo de limón\*
- 1/4 taza de agua (o hasta que la salsa esté rala a su preferencia)
- sal y pimienta al gustar

Mezclar los ingredientes y reservarlos.



### Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 425 grados. Alinear una bandeja de horno con pergamino y poner a un lado.
2. Cortar las batatas por la mitad verticalmente, frotar la piel/batata ligeramente con semilla de uva u otro aceite neutro y colocar la piel con el lado hacia abajo en la mitad de una bandeja para hornear forrada de pergamino, dejarla a un lado.
3. Machacar los garbanzos con un tenedor o en un procesador de alimentos hasta que la textura esté ligeramente deshecha, luego añadirlos a un bol y mezclarlos con el pimentón, la sal, la pimienta y 1 cucharadita de aceite o del líquido reservado de los garbanzos y repartirlos en la bandeja para hornear compartida.
4. Hornear los batatas y los garbanzos durante 20 minutos, retirar los garbanzos, dar la vuelta a los batatas y cocinar durante 10 minutos más o hasta que los batatas cedan por los lados al apretarlos. Cuando termine, retirar, emplatar boca arriba, coger y pasar suavemente un tenedor por las patatas, tapar y reservar.
5. En una sartén, freír las cebollas a fuego medio hasta que se ablanden, aproximadamente 1 minuto. Añadir el ajo y el pimiento y remover otros 3 minutos.
6. Añadir la col rizada picada, 3 cucharadas de agua, 1/2 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta, remover para incorporar, bajar el fuego a medio-bajo, añadir la tapa y cocer durante 5-6 minutos.
7. Retirar la tapa, remover (añadir más agua aquí si la sartén está seca), añadir la ralladura de limón, la levadura nutricional, remover de nuevo, retirar del fuego, volver a tapar y reservar.
8. ¡Servir con la batata como base, a continuación, la mezcla de col rizada, seguido de garbanzos asados, a continuación, rociar tahini glaseado y la parte superior con perejil servir y disfrutar!