

EST. 2015



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

8 DE MARZO 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 \**

## ENSALADA DE COL, RÁBANO Y MANZANA

Ser para: 4. Tiempo: 30 minutos  
desde la receta hasta la mesa

### Los ingredientes

- 4 tazas de col verde cortada en rodajas finas\*
- 1 taza de manzana verde cortada en rodajas finas\*
- 1 taza de rábanos cortados en rodajas finas\*
- 1 cucharada de cebolla finamente picada\*.
- Aderezo:
  - 1/4 taza de vinagre de sidra de manzana
  - 1/4 de taza de zumo de limón
  - 1 cucharada de mostaza (preferiblemente dijon)
  - 1 cucharada de miel o 1 cucharadita de azúcar
  - 1/2 taza de aceite de oliva
  - 1/2 cucharadita de sal
  - 1 cucharadita de pimienta negra
  - 2 dientes de ajo pequeños, picados (1 cucharadita)
  - Opcional: 1 cucharadita de semillas de apio

Receta adaptada del *Chef Billy Parisi*

### Las instrucciones

1. Cortar la col en rodajas muy finas para que parezca desmenuzada. Lavar bien los rábanos y las manzanas y cortarlos también en rodajas finas, dejándoles la piel. Mezclarlos en un bol grande.
2. En un tarro o bol, mezclar los ingredientes del aderezo. Batir todo junto o agitar en un tarro con la tapa puesta. Ajustar el aderezo con miel a la dulzura y acidez deseadas.
3. Rociar el aderezo sobre la mezcla de verduras y mezclar bien. Dejar reposar de 30 minutos a toda la noche y servir fría.

Pruebe a servir esta ensalada con tacos, hamburguesas o en un sándwich de queso a la plancha. La ensalada se conserva en el refrigerador de 3 a 5 días.



¿SE ENCANTA NUESTRAS RECETAS? ¿QUIERE MÁS?  
ESCANEE EL CÓDIGO DE QR O VISITE

**WWW.MILLVILLAGEFARMS.ORG/RECIPES-RESOURCES**

Puede encontrar vídeos, información nutricional, consejos de conservación y mucho más sobre muchos de los productos de tu caja. También nos encantaría saber de usted, envíe un correo electrónico a [foodshare@millcommunity.org](mailto:foodshare@millcommunity.org) con ideas de recetas, ¡su idea podría estar en nuestra próxima tarjeta de recetas!

**WWW.FOODSHAREGREENVILLE.ORG | PEDIDO #: 888-366-3485**



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

## BOLS DE BROCHETAS DE ESTUFA

Ser para: 4, Tiempo: 1 hora desde la receta hasta la mesa.

### Los ingredientes

- Paquete de 8 oz de hongos\*
- 1 calabacín
- 2 pimientos banana\*
- 1/2 cebolla\* (roja o amarilla)
- Opcional: 1/2 libra de pechuga de pollo o tofu (prensado)
- Adobo
- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharaditas de mostaza dijon
- 1 cucharadita de miel
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 taza de hierbas frescas picadas
- Sal y pimienta

Sugerencia de comida: Servir con quinoa o arroz en cuencos con adobo adicional

### Las instrucciones

1. Lavar y cortar las verduras en trozos de 3/4 de pulgada y colocar en una sartén poco profunda en una sola capa. Si va a añadir una proteína (pollo o tofu), colóquela también en la sartén.
2. Batir los ingredientes de la marinada, ajustando las especias al gusto, y verter sobre las verduras.
3. Tapar y dejar reposar durante al menos 30 minutos o toda la noche.
4. Colocar las verduras marinadas y las proteínas en brochetas si se desea.
5. Calentar 1/2 cucharada de aceite a fuego medio-alto en una sartén grande. Cocinar la proteína y las verduras hasta que la temperatura interna alcance los 165 grados F. Una vez cocidas, subir el fuego durante 2 minutos para que las verduras queden carbonizadas.

Opcional: Si tiene una parrilla, estos platos saben muy bien cocinados a fuego medio durante 10 minutos. Sólo asegúrese de remojar los pinchos en agua de antes para reducir el riesgo de quemaduras.

## ¡HAZ QUE LA HIDRATACIÓN SEA DIVERTIDA!

A medida que se acerca la primavera y los días se hacen más largos y cálidos, es importante mantenerse hidratado. Si tiene problemas para beber suficiente agua, pruebe a añadirle algún producto. Añadir una rodaja o un chorrito de naranja, kiwi o incluso apio al agua cambia el sabor y añade nutrientes. Además, ¡parece más divertido beberla! ¿Se le hace difícil conseguir que los niños beban agua? Hazles participe de la diversión y deja que elijan una fruta para añadir al agua. Una buena regla general es beber al menos media onza de agua por cada libra que pese.

