



22 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 **

CHIPS DE COL RIZADA RÁPIDOS

Ser para: 4. Tiempo: 20 minutos desde la receta hasta la mesa

Lavar el racimo de col rizada* y secarlo bien. Precalear el horno a 325 grados F. Arrancar las hojas de col rizada del tallo central y partirlas en trozos de 3 pulgadas. Mezclar cada 2 tazas de col rizada con 1/2 cucharada de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de pimienta y cualquier otra especia deseada. Probar a mezclarla con aderezo ranchero en polvo, levadura nutricional, ajo y parmesano, o cualquier combinación de especias que preferiría para las papas fritas o las palomitas de maíz. Colocar en una sola capa en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornear durante 10-20 minutos, removiendo una vez. Los chips de col rizada estarán listos cuando estén crujientes al toque y ligeramente dorados por todos los bordes. Guardar en un recipiente hermético hasta 5 días.



POSTRE DE MANZANA RÁPIDO

Ser para: 1. Tiempo: 10 minutos desde la receta hasta la mesa
Lavar y cortar en rodajas muy finas una manzana*. Mezclar con 1 cucharada de azúcar moreno, 1/2 cucharadita de canela, 1 cucharadita de limón* y 1 cucharadita de harina. Poner en un bol apto para microondas y cocer en el microondas durante 3-5 minutos, removiendo una vez a mitad de tiempo. Dejar enfriar 5 minutos, cubrir con granola y servir. Esta receta se puede duplicar o triplicar fácilmente como postre más saludable para una cena familiar. Las sobras pueden conservarse durante 1-2 días, pero este plato sabe mejor servido inmediatamente.



CÓMO USAR Y REUTILIZAR CEBOLLETAS

Las cebolletas* son increíbles porque vuelven a crecer durante meses. Las cebolletas son un excelente aderezo para ensaladas, sopas o revueltos. Se pueden añadir a casi cualquier plato para darle un toque de color y sabor. Lo mejor es consumirlas frescas y añadirlas al plato justo antes de servirlo. Para utilizarlas, cortar desde la parte verde oscura hasta unos dos centímetros por encima de la raíz. Colocar la base de la raíz en un tarro pequeño y cubrir la pulgada inferior con agua. Asegúrese de que las puntas queden por encima de la línea de flotación. Cambiar el agua todos los días y ¡en una semana tendrá nuevas cebolletas para comer!





FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
FARMS

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

BOL DE TUBÉCULOS COMESTIBLES

Este bol de verduras asadas es ideal para preparar almuerzos para la semana o como receta de cena fácilmente personalizable.

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

Los ingredientes

Verduras & base:

- 3 zanahorias*
- 2 cups calabaza de bellota*
- 2 papas*
- 1/2 cebolla colorado*
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1.5 tazas de cuscús

Opciones de proteína:

- 2 paquetes de tempeh O 1 libra de pollo
- 1-2 cucharadas vinagre balsámico
- 1/2 cucharada de aceite de oliva

Aderezo:

- 2 cucharadas vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de zumo de limón*
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas tahini O crema de almendras
- 1 cucharadas de miel o azúcar moreno
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de pimienta negra agrietada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de mostaza



Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 400 grados. Lavar y pelar las zanahorias, la calabaza bellota y la cebolla roja. Dejar la piel si se utilizan papas blancas o rojas.
2. Cortar todas las verduras en círculos o cuñas de 1/4 de pulgada de grosor. Colocarlas todas, excepto la cebolla roja, en una bandeja de horno en una sola capa, rociarlas con aceite de oliva, sal y pimienta y removerlas en la bandeja para cubrir las.
3. Hornear durante 15 minutos en el horno precalentado, luego remover y añadir la cebolla roja, y hornear durante 15-20 minutos más, hasta que todas las verduras tengan el centro blando y los bordes dorados.
4. Cocinar el cuscús según las instrucciones del paquete.
5. Cortar el tempeh o el pollo en trozos de 1/2 pulgada y freírlos en una sartén, añadiendo el balsámico y el aceite y removiendo para cubrirlos. Asegúrese de que el pollo alcance una temperatura interna de al menos 165 grados.
6. Para crear tu aliño, batir los ingredientes que aparecen aquí, hacer el suyo propio o utilizar uno que tenga a mano. Los sabores picantes combinan bien con este plato, pruebe un aliño a base de mostaza o algo con un buen toque de especias cálidas como la paprika.

Este plato se puede preparar con cualquier variedad de tubérculos que tengas a mano: batatas, remolachas, calabaza y otros. El uso de aderezos ácidos y marinadas como el balsámico para la proteína y el aderezo de limón ayuda a aclarar los sabores suaves de los tubérculos.