



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

5 DE ABRIL 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 **

SALSA DE CHILE Y MAÍZ ESTILO SUROESTE

Los ingredientes

- 4 mazorcas medianas de maíz dulce*
- 1/4 de taza de cebolla amarilla dulce picada fina*
- 1/4 taza de pimiento rojo picado fino*
- 1-2 cucharaditas de chile jalapeño finamente picado
- 3 cucharadas de vinagre blanco destilado
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de mostaza en grano
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimienta roja molida
- 1/2 cucharadita de sal

Receta de *The Café Sucre Farine*



Ser para: 8 (porciones de 1/4 de taza) Tiempo: 20 minutos desde la receta hasta la mesa

Las instrucciones

1. Colocar 2 mazorcas a la vez en el microondas y cocinar durante 5 minutos. Retirar las mazorcas del microondas y dejar enfriar durante 5 minutos. Repetir la operación con las 2 mazorcas restantes. Cuando estén lo suficientemente frías como para manipularlas, retirar las mazorcas y la seda. Colocar el maíz de lado y cortar los granos de las mazorcas, girando la mazorca de maíz a medida que avanza. Pasar a un bol mediano.
2. Añadir la cebolla picada, el pimiento y el jalapeño finamente picado al bol con el maíz. Mezclar bien.
3. Mezclar el vinagre, el azúcar, las semillas de mostaza, el cilantro, el comino, la pimienta roja molida y la sal en un bol mediano apto para microondas. Mezclar bien. Calentar en el microondas a alta potencia durante 1 minuto.
4. Retirar la mezcla de vinagre del microondas y añadirla al bol con la mezcla de maíz. Mezclar bien.
5. Dejar reposar durante 15 minutos, removiendo varias veces. Servir inmediatamente o refrigerar hasta 4 días.

CÓMO SERVIRLA:

- Con pollo a la parrilla, lechuga* y tomates picados* para una deliciosa ensalada del suroeste
- Poner en quesadillas para un almuerzo de fin de semana rápido y delicioso
- Servir con frijoles refritos, arroz y guacamole para un burrito bowl del suroeste
- Servir como salsa con papas fritas
- Servir como condimento en hamburguesas vegetarianas o perritos calientes



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

PASTA DE CALABACÍN FÁCIL Y RÁPIDA

Ser para: 4-6. Tiempo: 45 minutos desde la receta hasta la mesa

Los ingredientes

- 1/2 cebolla amarilla* O 1 puerro
- 1 calabacín grande* o 2 calabacines pequeños
- 4 dientes de ajo picados (2 cucharaditas)
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 paquete de 16 onzas de pasta, preferiblemente espaguetis
- 1 taza de agua de la pasta, reservada
- 1/2 taza de queso parmesano o 1/4 de taza de levadura nutricional
- Sal y pimienta al gusto
- 1 limón (o 1 1/2 cucharadas de zumo)
- 1/2 cucharadita de escamas de pimiento rojo



Las instrucciones

1. Poner agua a hervir para la pasta. Mientras se cuece la pasta, preparar las verduras.
2. Pelar y cortar la cebolla o el puerro en rodajas largas y finas. Cortar el calabacín en rodajas semicirculares de un cuarto de pulgada de grosor.
3. En una sartén grande o una cacerola poco profunda, calentar la mitad del aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla y cocinar durante 3-5 minutos hasta que empiece a ablandarse. Añadir el calabacín y el ajo. El calabacín se reduce, así que no pasa nada si la sartén parece muy llena al principio.
4. Mientras se cuecen las verduras, cocer la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir pero reservar 1 taza de agua de la pasta.
5. Cocer las verduras durante unos 10 minutos, hasta que el calabacín esté blando. Añadir la pasta a la sartén con las verduras, junto con 1/2 taza de agua para pasta, el queso o la levadura nutricional, sal, pimienta, escamas de pimiento rojo y el zumo de 1 limón.
6. Remover bien y dejar al fuego durante 1-2 minutos para cubrir la pasta. Añadir más agua para pasta si es necesario.

SORBETE DE MELÓN CANTALUPO

Cortar el melón cantalupo* por la mitad y quitar las semillas. Sacar la pulpa y ponerla en un procesador de alimentos. Mezclar hasta obtener una masa homogénea. Añadir 1/4 de taza de azúcar por cada taza de melón y 1 cucharadita de zumo de lima o limón por cada taza de melón. El dulzor se atenuará una vez congelado, ¡así que no se preocupe de que esté demasiado dulce todavía! Mezclar de nuevo. Colocar en un recipiente tan poco profundo como quepa en el congelador y congelar durante al menos 4 horas, o toda la noche. En trozos, volver a batir la mezcla de melón congelado, colocar en recipientes de una pinta y congelar. El sorbete se conservará en el congelador hasta un mes. ¡Esta receta se puede hacer con cualquier melón o fruta de verano!

