



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

19 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 **

PAPAS ASADAS CON AJO Y/O BRÓCOLI

Ser para: 4

Tiempo: 40 minutos desde la receta hasta la mesa

Los ingredientes

- 3 tazas de papas*, cortadas en trozos de 3/4 de pulgada
- 2 tazas de ramilletes de brécol, cortados en trozos de 3/4 pulgadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- sal y pimienta, al gusto
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1/2 cucharadita de perejil
- 3 dientes de ajo*, picados

Las instrucciones

1. Poner una olla grande de agua a hervir, añadir las papas y hervir durante 5-6 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno a 400° F.
2. Escurrir el agua de la olla y mezclar las papas hervidas y el brócoli crudo con aceite de oliva, vinagre de sidra de manzana, sal y pimienta, tomillo, perejil y dientes de ajo picados.
3. Colocar las papas y el brócoli en una bandeja para hornear en una sola capa. Asar durante 20-25 minutos, dándoles la vuelta a la mitad. Para que queden más crujientes, áselas 1-2 minutos al final.



CONSEJO DE LA SEMANA: AJO

- El ajo se conserva varios meses si se guarda en un lugar fresco y oscuro con la "piel" intacta. Si el ajo brota, o produce un brote verde, sigue siendo bueno para comer, pero puede tener un sabor más amargo.
- El ajo se suele picar o cortar en trozos muy pequeños. Así se crea una mayor superficie para que los compuestos aromáticos del ajo se liberen en el plato. Además, ¡al cortarlo se liberan compuestos beneficiosos para la salud!
- Asar el ajo es otra forma estupenda de consumirlo. Retirar la piel exterior de la cabeza de ajo, envolverla en papel de aluminio y hornearla a 400 °F durante 30-40 minutos. Retirar el resto de la piel antes de comerlo. El ajo asado es ideal para el pan de ajo, en hummus, o dondequiera que se desee un poco de cremosidad.



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

QUICHE DE VERDURAS

Ser para: 4-6. Tiempo: 1.5 horas desde la receta hasta la mesa (1 hora de cocinado)

Los ingredientes

Corteza de tarta
1/2 taza de mantequilla sin sal FRÍA, crisco o sustituto de la mantequilla
1/2 cucharadita de sal
1 1/3 tazas de harina
5-6 cucharadas de agua helada
Relleno de la quiche
1/2 taza de cebolla amarilla o blanca picada
1/2 taza de pimiento cortado en dados*
1/2 taza de hongos cortados en rodajas finas*.
1/2 taza de espinacas* o col rizada en rodajas
1 taza de queso cheddar rallado
6 huevos
1 taza de leche
Sal, pimienta y pimiento rojo al gusto
Foto de *Low Carb Maven*



Las instrucciones

1. En un bol grande, cortar la mantequilla en la harina y la sal con dos tenedores, hasta que la mantequilla se distribuya y la harina quede en bolas más pequeñas que un guisante.
2. Añadir 4 cucharadas de agua fría y mezclar hasta que se forme la masa. Añadir 1-2 cucharadas más de agua si es necesario. La masa debe formar una bola todavía un poco escamosa. Enrollar la masa en un círculo de 9" y colocar en un molde para pastels.
3. Precalentar el horno a 450 grados F. Lavar y cortar todas las verduras en dados pequeños. Colocar las verduras picadas y el queso en la masa de pastel.
4. En un bol, batir los huevos, la leche y los condimentos deseados. Verter la mezcla sobre las verduras hasta llenar la masa.
5. Enrollar los bordes para terminar la masa.
6. Hornear a 450° F durante 15 minutos, luego reducir la temperatura a 350° F y cocinar durante 45 minutos más.
7. Retirar del horno y dejar reposar al menos 15 minutos antes de servir.

Consejos: Para una versión un poco más saludable, sin lácteos, omita el queso y aumente las verduras, y sustituya la leche por cualquier leche vegetal.

3 SALSAS PARA DISFRUTAR DEL APIO

El apio es ideal para sopas, ¡pero a menudo se olvida como aperitivo crujiente! Por su alto contenido en agua, tiene un sabor neutro que sabe muy bien con una gran variedad de salsas. Pruebe las "hormigas en un tronco" untando los palitos de apio con mantequilla de cacahuete y pasas, mojóndolos en yogur griego natural mezclado con salsa ranchera, o poniéndoles queso ricotta y rociándolos con vinagre balsámico. ¡Todas estas opciones son una forma estupenda de que los niños se metan en la cocina! Invítalos a crear sus propias combinaciones para probar cosas nuevas.