



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
FARMS

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

31 DE MAYO 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 GARBANZOS ENVOLTURAS DE LECHUGA

Esta es una alternativa vegetariana a la ensalada de pollo. ¡Pruébala en un sándwich o con galletas!

Ser para: 4. Tiempo: 25 minutos desde la receta hasta la mesa.

Los ingredientes

- 1/2 cebolla roja*
- 1/4 de cabeza de apio*
- 1 zanahoria grande*
- 3 latas de garbanzos
- 2/3 de taza de mayonesa (o sustituto vegano de la mayonesa)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de alcaparras y su jugo
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 limón
- Hojas entera de lechuga romana*

Las instrucciones

1. Cortar la cebolla roja y el apio en trozos lo más pequeños posible.
2. Rallar la zanahoria con el rallador grande.
3. Escurrir los garbanzos y ponerlos en un bol grande. Triturar con dos tenedores, las manos, un machacador de papas o en un procesador de alimentos durante 10-15 segundos. Los garbanzos deben estar medio machacados, con algunos todavía intactos.
4. Añadir la cebolla roja, el apio y la zanahoria y mezclar.
5. Añadir la mayonesa (utilice un sustituto vegano si evita los ovoproductos), la salsa de soja, la levadura nutricional y el zumo de un limón.
6. Mezclar bien y añadir más mayonesa, salsa de soja u otros ingredientes al gusto. Servir en hojas enteras de lechuga romana como un wrap de lechuga.

CÓMO CORTAR UNA PIÑA



1. Con un cuchillo grande no aserrada, cortar la parte superior de la piña.
2. Sosteniendo la piña en posición vertical, cortar la piel de cada lado, hasta que sólo quede carne amarilla en los lados.
3. Cortarla por la mitad a lo largo y, a continuación, darle la forma deseada. Si lo desea, puede quitar el corazón, ya que tiene una textura más chiclosa que el resto de la fruta.



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

CHIPS DE REMOLACHA Y ZANAHORIA AL HORNO

Ser para: 2-3. Tiempo: 40 minutos desde la receta hasta la mesa

Los ingredientes

- 1 taza de remolachas peladas y cortadas en rodajas finas*
- 1 taza de zanahorias cortadas en rodajas finas*
- 1 taza de papas rojizas cortadas en rodajas finas*
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 400 grados F y forrar una bandeja para hornear con papel de aluminio o papel pergamino.
2. Lavar todos los productos y pelar las remolachas.
3. Cortar la remolacha y las patatas en rodajas de 1/8 de pulgada o más finas y cortar las zanahorias en rodajas a lo largo.
4. Mezclar todas las verduras con aceite de oliva, sal, pimienta y cualquier otra especia deseada.
5. Hornear durante 20 minutos, hasta que los bordes de las verduras estén crujientes. Servir caliente y guardar las sobras en el frigorífico.

SALSA DE TOMATE RÁPIDA

Ser para: 2-3. Tiempo: 30 minutos desde la receta hasta la mesa

Los ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 de cebolla* (de cualquier color)
- 4 onzas de champiñones* (opcional)
- 1/4 de pimiento (opcional)
- 8 onzas de tomates*
- 1 diente de ajo picado o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta al gusto



Las instrucciones

1. Picar los tomates, la cebolla, el pimiento y los champiñones (si se utilizan).
2. En una cacerola honda a fuego medio, añadir el aceite de oliva, la cebolla y los champiñones y cocinar hasta que estén translúcidos.
3. Añadir los tomates, el pimiento y las especias deseadas. Bajar el fuego, tapar y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos.
4. Comprobar el sabor y añadir más especias, o un toque de azúcar si la salsa está demasiado ácida.
5. Utilizar una licuadora de mano para licuar la salsa hasta que quede suave, o aplastar con un tenedor y servir con trozos.

CÓMO RECICLAR CEBOLLAS VERDES EN LA CUBIERTA

Cuando las vaya a utilizar, cortar desde la parte verde oscura hasta unos dos centímetros y medio 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 aproximadamente una semana tendrá nuevas cebollas verdes para comer!

