



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
FARMS

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

6 DE SEPTIEMBRE 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 PAPAS CON COL RIZADA Y SETAS

Ser para: 6, Tiempo: 1 hora desde la receta hasta la mesa.

### Los ingredientes

- 2 tazas de papas cortadas en dados\*
- 1/2 taza de cebolla picada\*
- 3 tazas de col rizada desmenuzada\*
- Medio paquete de champiñones\*, cortados en dados
- 1 cucharadita de zumo de limón
- Aderezo:
- 1/2 taza de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de azúcar granulado
- 1,5 cucharadas de mostaza de Dijon
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de ajo fresco picado, unos 3 dientes
- ½ taza de perejil fresco picado, o 1/2 cucharada de perejil seco
- Opcional: 1/3 taza de yogur griego natural

### Las instrucciones

1. Lavar las papas, la cebolla, la col rizada y las setas. Cortar las papas en cubos de una pulgada, colocar en una olla grande y cubrir con agua fría y 1/2 cucharadita de sal. Hervir las papas hasta que se puedan pinchar fácilmente con un tenedor, unos 15 minutos.
2. Mientras se cuecen las papas, cortar la cebolla y las setas en dados y arrancar la col rizada de los tallos en trozos pequeños. A continuación, mezclar los ingredientes del aderezo en un tarro de cristal o en un cuenco pequeño (para obtener un aderezo más cremoso y añadir proteínas, añadir el yogur).
3. Cuando las papas terminen de cocinarse, escurrir el agua y dejarlas en la olla para que se sequen al vapor durante unos minutos.
4. Mientras tanto, en una sartén grande, sofreír la cebolla con una cucharada de aceite de oliva durante 5 minutos hasta que esté transparente. Añadir las setas y la col rizada y remover para mezclar. Añadir el zumo de limón y un chorrito de aceite si la sartén parece seca.
5. Cuando la col rizada empiece a marchitarse y adquiera un color verde brillante, retirar del fuego.
6. Mezclar las papas y las verduras en la olla grande y añadir el aderezo, reservando 1/4 de taza. Remover a fuego lento hasta que se mezclen. Servir caliente.

## JALAPEÑO INTRODUCTORIO

Los jalapeños son un pimiento ligeramente picante originario de México, pero que actualmente se cultiva en todo el mundo. Deben conservarse en el frigorífico. El picante de los jalapeños se concentra en las venas blancas y las semillas, por lo que cortarlas hará que el pimiento sea más suave. Además, hay que evitar tocarse la cara al cortarlos, ya que la capsaicina puede provocar ardor en la piel.



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

## ¡COMER LOCAL!

¿Sabía que FoodShare Greenville incorpora productos cultivados localmente en nuestras cajas? Esta semana, el calabacín, los tomates, la col rizada y los pimientos jalapeños provienen de agricultores locales. Comer local es una gran manera de obtener productos que son más frescos y apoyar a los agricultores locales. A veces, comprar productos locales puede ser más caro que comprarlos en el supermercado, pero existen programas, ¡especialmente para las personas que usan SNAP! En el Greenville Saturday Market y Travelers Rest Market usted recibe \$15 por cada \$5 que gaste con SNAP, y hay beneficios adicionales para personas de edad avanzada.

## COMPOTA DE MANZANA DE PERA

Ser para: 4-6, Tiempo: 1 hora desde la receta hasta la mesa.

### Los ingredientes

- 4 peras\* cortadas en trozos
- 3 manzanas\*, cortadas en trozos
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de zumo de limón
- ¼ cucharadita de canela molida

Nota: Las manzanas y las peras pueden estar peladas o sin pelar. Las proporciones de manzanas y peras pueden ajustarse a lo que se tenga a mano.

### Las instrucciones

1. Calentar una sartén a fuego medio; añadir las peras, las manzanas y el agua a la sartén caliente. Tapar y cocer a fuego lento la mezcla de frutas durante 10 minutos; retirar la tapa y cocer hasta que se evapore la mayor parte del líquido y la fruta se ablande, de 10 a 15 minutos más.
2. Retirar la sartén del fuego y pasar la mezcla de frutas y el líquido restante a un robot de cocina, añadir el zumo de limón y el extracto de vainilla. Triturar hasta obtener una mezcla homogénea; añadir la canela. Servir caliente o refrigerar hasta 4 días.

## ¿RÁBANOS?

Los rábanos pueden ser una verdura complicada. A menudo se echan encima de una ensalada o en una ensalada de col y se olvidan. Aquí tienes 5 maneras de utilizar los rábanos esta noche:

1. **Rábanos frescos con mantequilla y sal:** Simplemente cortar los rábanos por la mitad y extender una fina capa de mantequilla y espolvorear sal en el lado cortado. Es una guarnición clásica francesa.
2. **Rábanos asados:** Cortarlos por la mitad y mezclarlos con aceite de oliva, sal, pimienta y ajo en polvo. Asar a 425 grados F durante 15-25 minutos, hasta que estén dorados.
3. **Sándwich de tomate:** Cortar en rodajas lo más finas que se pueda (o utilizar el lado de corte de un rallador de caja) y añadir a un sándwich de tomate, ¡entre la mayonesa y el tomate!
4. **Jengibre y soja:** Cortar los rábanos en rodajas lo más finas posible y mezclarlas con salsa de soja, jengibre seco y ajo en polvo. Añadir sriracha para darle más sabor y servir fríos con platos de inspiración asiática.
5. **En sopa:** Cortarlos en rodajas finas y echarlas por encima de la sopa de tomate, la sopa de pollo con fideos, el ramen o cualquier otra sopa para añadir un toque crujiente y un poco de sabor a pimienta.



# VENTA DE PLANTAS DE OTOÑO

Para hacer un pedido, visitar:  
**[MillVillageFarms.org/Plant-Sale](https://MillVillageFarms.org/Plant-Sale)**  
o llamar **888-FOOD-GVL**

Todas las bandejas de plantas deben ser  
preordenados antes del  
**viernes 15 de septiembre**

Costo: **\$5 SNAP/EBT** o **\$20 en efectivo o crédito**

Bandejas incluyen 20 plantas de verduras,  
¡listas para ser plantados en su jardín!

La recogida será el **miércoles 20 de septiembre** en  
el FoodShare drive-thru.

