



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

15 DE NOVIEMBRE 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 *

BATATAS AL VAPOR EN MICROONDAS CON MANTEQUILLA DE AJO

Porciones: 4-6 dependiendo del tamaño de la batata. Tiempo: 10 minutos de la receta a la mesa

Los ingredientes

- 5-6 batatas*, lavadas
- 4 cucharadas de mantequilla (o mantequilla alternativa), ablandada
- 1 diente de ajo, finamente picado y machacado
- Sal y pimienta al gusto

Esta receta se puede personalizar fácilmente con cualquier aderezo o relleno, pero hemos dejado una versión sencilla para que puedas usar tu imaginación. Pruebe a añadir salvia, pasta de miso o tahini a la mantequilla para darle más sabor, u omita el ajo y añada azúcar moreno y canela para darle un toque más dulce.

Las instrucciones

1. Pinchar las batatas lavadas por todas partes con un tenedor. Envolver cada batata en una toalla de papel húmeda. Calentar las patatas en el microondas a máxima potencia durante 3-5 minutos, dependiendo de la potencia del microondas y del tamaño de la patata.
2. Mientras tanto, en un bol pequeño, batir la mantequilla, la salvia y el ajo. Probar y rectificar de sal y pimienta.
3. Cuando los batatas estén tiernos, utilizar pinzas para transferirlos a un plato grande o fuente. Cuando estén lo bastante frías como para poder manipularlas, dividir las por la mitad a lo largo y sazonarlas con sal en escamas. Untar generosamente la pulpa con mantequilla de ajo y servir caliente.

JUDÍAS VERDES CON PACANAS

Los ingredientes: 12 onzas de judías verdes*, lavadas y sin las puntas, 3 cucharadas de mantequilla, 1/4 taza de pacanas picadas

Las instrucciones: Poner a hervir agua en una olla grande. Añadir las judías y cocinar sin tapar hasta que estén ligeramente tiernas pero aún crujientes, aproximadamente 5 minutos. Retirar del fuego y poner inmediatamente las judías en agua helada durante 5 minutos. Mientras las judías se enfrían, calentar la mantequilla a fuego medio-alto en una sartén. En cuanto la mantequilla se haya derretido, añadir las pacanas. Cocerlas hasta que estén ligeramente tostadas, unos 3 minutos, removiendo constantemente. Añadir las judías verdes escurridas y la sal, y cocinar otros 2 minutos. Retirar del fuego y servir.





FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

RELLENO DE PAN DE MAÍZ

Porciones: 4. Tiempo: 30 minutos de la receta a la mesa

Receta adaptada de Martha Rose Shulman, *New York Times Cooking*

Los ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande*, finamente picada
- Sal al gusto
- 4 tallos de apio*, cortados en dados pequeños
- 1/2 manzana*, cortada en dados pequeños (preferiblemente una manzana ácida)
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de salvia seca
- 1 cucharada de hojas frescas de tomillo
- 1/2 taza de perejil de hoja plana finamente picado
- Pimienta recién molida
- 4 tazas de pan de maíz sin azúcar, desmenuzado
- 1/2 taza de caldo vegetal, o el que sea necesario, para humedecer
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal si se hornea por separado

Las instrucciones

1. Calentar el aceite de oliva a fuego medio en una sartén antiadherente grande y pesada, y añadir la cebolla. Cocinarla, removiéndola a menudo, hasta que empiece a ablandarse, unos tres minutos, y añadir 1/2 cucharadita de sal, el apio y la manzana. Cocinar todo junto unos minutos más, hasta que la cebolla esté tierna.
2. Añadir el ajo y remover entre 30 segundos y un minuto, hasta que desprenda aroma. Páselo a un bol grande y añada el resto de ingredientes. Mezcle bien. Probar y rectificar de sal. Mojar si se desea con caldo de verduras.
3. Rellenar la cavidad del pavo o pasarlo a una fuente de horno de 2 cuartos untada con mantequilla o aceite. Untar con mantequilla. Cubrir con papel de aluminio y calentar en el horno a 325 grados durante 30 minutos.



LAS MEJORES ZANAHORIAS ASADAS

Los ingredientes: 1 libra de zanahorias*, lavadas pero sin pelar, 4 cucharadas de mantequilla u otro aceite, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de romero seco (finamente picado), 1 cucharadita de tomillo fresco* (finamente picado).

Las instrucciones: Precalentar el horno a 400 grados F. Lavar bien las zanahorias y cortar los trozos blandos o en mal estado, pero dejarles la piel y la parte superior (¡no es necesario cortarlas!). Colocar las zanahorias en una cazuela y hornear durante 10 minutos. Mientras se cuecen las zanahorias, derretir la mantequilla en un cazo pequeño y añadir el ajo picado y las hierbas. Calentar la mezcla hasta que desprenda aroma. Pasados 10 minutos, untar las zanahorias con 1/4 de la mezcla de mantequilla. Continuar horneando durante otros 15 minutos y, a continuación, pincelar con otro 1/4 de la mezcla de mantequilla. Repetir la operación hasta que se acabe la mezcla de mantequilla y las zanahorias estén doradas y la piel ligeramente crujiente, pero se puedan pinchar fácilmente con un tenedor. Tenga paciencia, añadir la mezcla de mantequilla en tandas es clave para mantener las zanahorias húmedas y cremosas por dentro pero caramelizadas por fuera.



Ayuda disponible para clientes en Carolina del Sur

Si usted o alguien que conoce tienen dificultades para pagar los servicios públicos, hoy hay más opciones que nunca para recibir ayuda. Nuestros programas y consejos de temporada pueden brindarle orientación y ayudarlo a administrar su consumo de energía.

CONSEJOS DE AHORRO DE ENERGÍA DE BAJO COSTO O SIN COSTO

Consejos para el ahorro de energía en el verano

El aumento de temperatura exterior puede causar un aumento del consumo de energía y del monto de las facturas conforme las personas tratan de mantener una temperatura interior agradable. A continuación hay consejos para ayudarlo a controlar su consumo de energía eléctrica.

- Cambie los filtros de aire con regularidad. Los filtros de aire sucios hacen que el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) funcione con más esfuerzo, lo cual consume más energía.
- Fije el termostato a la temperatura más alta que le sea cómoda. Cuanto menor sea la diferencia entre la temperatura interior y la exterior, menor será el consumo de energía y el monto de la factura.
- Cierre las persianas y las cortinas durante la parte más calurosa del día. Al mantener cerradas las persianas y las cortinas se evita que los rayos solares calienten su casa.
- Mantenga encendido el ventilador de techo en las habitaciones ocupadas para complementar el aire acondicionado. Asegúrese de que las aspas de los ventiladores giren en sentido contrario a las manecillas del reloj para empujar el aire frío hacia abajo hacia los espacios habitados.
- Cocine en un asador al aire libre. El consumo de energía del horno eléctrico y de la estufa genera mucho calor en el interior. Ahorre energía encendiendo la parrilla al aire libre o preparando comidas que no requieran cocción.
- Apague luces innecesarias. Apague la luz cuando salga de una habitación. Las luces emiten calor y hacen que el sistema de aire acondicionado funcione con más esfuerzo.

Consejos para el ahorro de energía en el invierno

Al bajar la temperatura exterior, la demanda de energía sube. Afortunadamente, hay una serie de ajustes sencillos, pero importantes, que usted puede hacer para controlar los costos de la calefacción.

- Reduzca el termostato a la temperatura más baja que le sea cómoda. Si tiene una bomba térmica, mantenga un ajuste moderado, o bien use un termostato programable específicamente diseñado para usar con una bomba térmica.
- Deje las cortinas o persianas abiertas durante los días soleados de invierno para permitir que el sol caliente la casa. Cíerrelas de noche para aislar la casa.
- Haga revisar regularmente el sistema de calefacción y aire acondicionado para mantener el rendimiento. Duke Energy, ofrece reembolsos a clientes que cumplen los requisitos para ayudar a compensar el costo de reemplazar el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) antiguo por otro de mayor eficiencia energética.
- Reemplace las bombillas incandescentes estándar con iluminación de diodos emisores de luz (LED). La iluminación LED es más eficiente y emite la misma cantidad de luz.
- Haga funcionar los ventiladores de techo en sentido de las manecillas del reloj, esto empuja el aire caliente hacia abajo.
- Cambie los filtros de aire con regularidad. Los filtros de aire sucios obligan al sistema de calefacción a hacer más esfuerzo, lo cual consume más energía.
- Configure el termostato de su calentador de agua a 120 grados para ayudarlo a reducir sus facturas mensuales de calentamiento de agua.

PROGRAMAS DE ENERGÍA DE DUKE ENERGY

Facturación presupuestada

La facturación presupuestada permite pagar una cantidad mensual predecible para controlar mejor el presupuesto. El monto de la factura mensual se basa en el promedio de los montos de las facturas reales durante los últimos 12 meses y se revisa y se ajusta periódicamente. Hay más información en duke-energy.com/BudgetBilling.

Elija su fecha de pago

Con el programa Elija su Fecha de Pago, usted puede escoger el día del mes en que paga la factura. Hay más información en duke-energy.com/PYDD.

Extensión de fecha de vencimiento del pago

Si usted sabe de antemano que no le será posible pagar antes de la fecha de vencimiento del pago, tal vez esta opción de pago le convenga. Prolongue la fecha de vencimiento de su pago hasta 10 días hábiles para evitar cargos por pago atrasado. Obtenga más información en duke-energy.com/ExtendDueDate.

Extensión de desconexión

Esta opción de pago brinda a los clientes residenciales y comerciales hasta dos semanas para pagar su saldo vencido y evitar la desconexión del servicio. Obtenga más información en el sitio duke-energy.com/Disconnect.

Planes de pago a plazos y planes de pago

Los planes de pago a plazos permiten pagar saldos sobre períodos de tiempo prolongados. Usted puede pedir unos días más de plazo para pagar, o reestructurar todo el saldo moroso con un plan de pago mensual. Aprenda más sobre las opciones disponibles en duke-energy.com/MoreTime.

Climatización

Este programa está diseñado para ayudar a los clientes que cumplen con los requisitos de ingresos a ahorrar energía y reducir gastos mediante la instalación de medidas de conservación de energía en sus hogares. El programa está disponible para viviendas unifamiliares y unidades multifamiliares, que son tanto propietarios como inquilinos con la aprobación del propietario. La elegibilidad de participación está determinada por la oficina de Climatización y una evaluación en el hogar. Obtenga más información en duke-energy.com/Weatherization.

Alertas de consumo y presupuesto

Controle su consumo de electricidad y el presupuesto mensual con alertas de consumo. Si inscribe su medidor inteligente y su dirección de correo electrónico, usted queda automáticamente inscrito en un programa que le avisa cuánta electricidad está consumiendo y cuánto puede costar, para que usted pueda ajustar su consumo.

También hay la opción de establecer Alertas de Presupuesto para ayudarle a ajustar su factura. Infórmese cuándo se espera que su factura alcance un monto específico que elija, lo que le permite corregir y reducir su uso si lo desea. Configure sus Alertas de Presupuesto haciendo clic en el botón Administrar mis alertas de uso en su Alerta de mitad de ciclo. Hay más información en duke-energy.com/UsageAlerts.

Fondo para Compartir la Luz

El Fondo para Compartir la Luz (Share the Light Fund) reúne a clientes y comunidades para ayudar a las personas y familias con dificultades económicas a pagar sus facturas de energía. Duke Energy trabaja con agencias para distribuir fondos a clientes que califican para pagar facturas de energía, depósitos y cargos de reconexión o conexión de servicio. Encuentre a una agencia local y obtenga más información en duke-energy.com/ShareTheLight.

PROGRAMAS DE ASISTENCIA LOCALES, ESTATALES Y FEDERALES

Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (Low-Income Home Energy Assistance Program, LIHEAP)

Este programa de asistencia basado en los ingresos les permite a las personas cuyos ingresos están por debajo de ciertos límites calificar para recibir dinero de asistencia federal para pagar las facturas de energía. Los límites de ingresos que califican para recibir asistencia tienen en cuenta factores como el ingreso familiar y la cantidad de personas que viven en el hogar.

Para obtener información sobre cómo calificar y solicitar fondos del programa LIHEAP, visite oeo.sc.gov/liheap.html.

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Es posible que las agencias de asistencia de su área puedan ayudarle a realizar pagos para cubrir una parte o la totalidad del saldo vencido de su factura de servicios públicos. Para obtener más información sobre las agencias en su área, [marque SC211](https://www.sc211.org)

o visite [211.org](https://www.211.org) en línea. Este servicio gratuito les facilita a los clientes la comunicación con agencias de la comunidad local que ofrecen ayuda para satisfacer una amplia gama de necesidades, tales como el pago de facturas de electricidad.

Hay más información sobre administración de facturas en duke-energy.com/SpecialAssistance o llame a:

Servicio al cliente de Duke Energy Carolinas al **800.777.9898**

Servicio al cliente de Duke Energy Progress al **800.452.2777**

