



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

13 DE DICIEMBRE 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 *

PINWHEEL WRAPS PARA EL ALMUERZO

Porciones: 2-4 Tiempo: 15 minutos desde la receta hasta la mesa

Ingredientes

- 4 tortillas de harina
- Un puñado de espinacas*
- 1/2 manzana cortada en rodajas finas*
- 4 lonchas de queso cheddar
- Cualquier mostaza (la dijon es la mejor)
- Opcional: bacon precocinado

Instrucciones

En el centro de una tortilla, cortar un trozo de queso cheddar por la mitad y colocarlo a lo largo del diámetro de la tortilla, añadir las espinacas encima, un chorrito de mostaza, las manzanas cortadas en rodajas finas y el beicon si se desea (¡no utilizar tempeh para que sea vegetariano!). Colocar la tortilla sobre el relleno y enrollarla bien. Colocar 4 palillos a lo largo de la tortilla enrollada para mantenerla unida y cortarla en 4 gajos. Repetir con las tortillas restantes.

¡Una gran opción para los almuerzos escolares o los snacks extraescolares!

PAPAS FRITAS CON MANZANA AL HORNO

Porciones: 3 Tiempo: 30 minutos desde la receta hasta la mesa

Receta de la Chef Eugena Talley de The Herbal Farmarcy

Ingredientes

- 3 manzanas*, de cualquier tipo
- 1/2 taza de harina
- 1/4 taza de azúcar en polvo
- 2 cucharadas de canela
- Aceite en spray



Instrucciones

1. Precalentar el horno o la freidora a 350° F.
2. Pelar las manzanas y cortarlas en rodajas finas.
3. En una bolsa ziploc de un cuarto de galón, mezclar la harina, el azúcar en polvo y la canela.
4. Colocar las manzanas en la bolsa ziploc con la mezcla seca y agitar bien para cubrir las manzanas con la mezcla de harina. Sacar las manzanas y eliminar el exceso de harina.
5. Colocarlas en la freidora de aire y rociarlas con aceite o disponerlas en una sola capa en una bandeja de horno y rociarlas con aceite.
6. Cocer 5 minutos, dar la vuelta, rociar y cocer 5 minutos más. Una vez que la capa esté crujiente y dorada, retirar de la freidora o del horno. ¡Servir calientes!



¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

ALFREDO MÁS SANO CON COLIFLOR

Porciones: suficiente salsa para 1 libra de pasta. Tiempo: 20 minutos de la receta a la mesa

Receta adaptada de *Chocolate Covered Katie*

Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla o aceite de oliva
- 1/4 taza de cebolla* picada
- 2 tazas de ramilletes de coliflor cruda* (aproximadamente media cabeza de coliflor)
- 3 dientes de ajo picado*
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1/2 paquete (6 onzas) de tofu escurrido
- 1 taza de leche o leche natural no láctea
- Opcional: 1/2 taza de mozzarella rallada o 1/4 de taza de levadura nutricional
- Opcional: 1 cucharadita de mostaza de dijon
- 1 cucharadita de jugo de limón

Instrucciones

1. En una olla grande, saltear la cebolla con la mantequilla durante 5 minutos hasta que la cebolla esté translúcida.
2. Añadir la coliflor, el ajo, la sal, la pimienta y el tofu y cocinar a fuego medio durante 5 minutos hasta que todo se ablande.
3. Bajar el fuego y añadir la leche y el queso rallado. Remover constantemente a fuego lento hasta que la coliflor esté totalmente blanda y la leche a punto de ebullición. Asegurarse de que la mezcla no llega a hervir.
4. Añadir la mostaza si se desea y, a continuación, triturar la mezcla con una batidora de inmersión, una batidora de pie o un batidor hasta que quede totalmente lisa. Ajustar el espesor de la salsa utilizando agua para pasta (o agua normal si no se hace pasta).

Probar a hacer la receta de coles de Bruselas y champiñones asados que se indica a continuación y mezclarlos con esta salsa y la pasta.

COLES DE BRUSELAS Y SETAS ASADAS

Porciones: 4. Tiempo: 1 hora desde la receta hasta la mesa

Ingredientes: 12 onzas de coles de bruselas*, 8 onzas de setas*, 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta, 1 cucharada de queso parmesano, 2 cucharaditas de jugo de limón

Instrucciones: Precalear el horno a 400° F. Lavar y cortar las coles de bruselas y los champiñones por la mitad. Mezclar las coles de bruselas con 1 cucharada de aceite, sal y pimienta al gusto y la mitad del parmesano. Colocarlas en una bandeja y meterlas en el horno durante 20 minutos. Mientras se cocinan las coles de bruselas, mezclar las setas con el aceite, la sal y la pimienta restantes y el queso, y colocarlos en otra bandeja para hornear. Cuando las coles de bruselas lleven 20 minutos cociéndose, sacudir la bandeja para dar la vuelta a las coles de bruselas y colocar las setas en la segunda rejilla del horno. Cocinar durante 15 minutos más y, a continuación, empezar a comprobar el punto de cocción. Las setas deben arrugarse ligeramente y ablandarse, y las coles de bruselas deben estar crujientes en los bordes y blandas en el centro.





— KING ARTHUR BAKING COMPANY —

Clásico crujiente de manzana

Este sencillo pero perfectamente especiado relleno de manzana está cubierto con una generosa capa de migas de mantequilla. Su pequeño tamaño lo hace ideal para cuando se tienen cuatro o cinco manzanas a mano (¡aunque con tres manzanas grandes y jugosas bastaría!).

PREP: 15 minutos

HORNEAR: 50 a 60 minutos

EN TOTAL: 1 hora y 10 minutos

RINDE: un crujiente de manzana pequeño (de 4 a 6 raciones)

INGREDIENTES

Relleno

1 1/2 libras de manzanas (unas 4 o 5 manzanas medianas), peladas, sin corazón y cortadas en rodajas de 1/4" de grosor (unas 4 1/2 tazas)

De 2 a 6 cucharadas (de 27 g a 80 g) de azúcar moreno claro u oscuro, según el dulzor/acidez de las manzanas

1 cucharada (14 g) de mantequilla sin sal, derretida

1/2 cucharadita de canela 1/8 cucharadita de nuez moscada 1/8 cucharadita de jengibre

1 1/2 cucharadas (10 g) de harina King Arthur sin blanquear para todo uso

1/8 cucharadita de sal

Cobertura

1/4 taza más 2 cucharadas (45 g) de harina King Arthur sin blanquear para todo uso

1/4 taza (22 g) de avena de cocción rápida colmada 1/8 cucharadita de sal

1/3 taza (71 g) de azúcar moreno claro u oscuro, compacto 1/2 cucharadita de canela

1/4 más 1/8 de cucharadita de levadura en polvo

4 cucharadas (57 g) de mantequilla sin sal, fría, cortada en dados

1/4 taza (26 g) de nueces o pacanas picadas, opcional

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 350°F. Engrasar un molde para tartas desechable, un molde para pan (8 1/2" x 4 1/2" o 9" x 5"), o un molde para tartas de 9".
2. Mezclar las manzanas con el resto de los ingredientes del relleno y distribúyalos uniformemente en el molde.
3. Para hacer la cobertura, bata la harina, la avena, la sal, el azúcar, la canela y la levadura en polvo.
4. Añadir la mantequilla fría, trabajándola con las manos o con un tenedor para obtener una mezcla desmenuzable irregular. Incorporar las nueces, si se utilizan. Espolvorear la cobertura sobre las manzanas en el molde.
5. Colocar el molde sobre una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio o pergamino para recoger cualquier goteo potencial. Hornear el crujiente entre 50 y 60 minutos, hasta que burbujee y la parte superior esté dorada.
6. Sacar del horno y dejar enfriar al menos 20 minutos antes de servir. Si sirve el crujiente caliente/templado, puede quedar bastante blando. Si espera a que se enfríe del todo, se endurecerá muy bien.



— KING ARTHUR BAKING COMPANY —

Clásico crujiente de manzana

CONSEJOS

Quizá más que cualquier técnica o ingrediente especial, tomarse el tiempo necesario para prepararse para hornear y medir con precisión son algunas de las mejores formas de garantizar los resultados que busca.

1. Leer la receta. Es posible que tenga que enfriar la masa de la tarta o añadir los ingredientes en un orden específico. Así que, antes de hacer nada, lee la receta hasta el final al menos dos veces para saber a qué atenerte.

2. Reunir todos los utensilios e ingredientes necesarios. No hay nada peor que empezar a mezclar los ingredientes para las galletas y descubrir que los huevos que pensabas que estaban en la nevera se los han comido esa mañana. Asegúrese de que tiene todo lo que necesita.

3. Darse tiempo. Subir la temperatura del horno no hará que las galletas se hagan más rápido, sino que se quemarán. Cuando una receta indica cuánto tiempo se tarda en hacerla, ese tiempo no incluye reunir los ingredientes, encontrar los cuencos o leer la receta. Ese reloj empieza después de que tengas todo fuera y estés listo para empezar.

4. Medir con precisión. La repostería es ciencia.

Las manzanas son las favoritas de los panaderos. Se pueden encontrar en el supermercado durante todo el año y tienen una gran variedad de colores, texturas y niveles de dulzor. Las mejores manzanas para hornear son las crujientes, firmes, dulces y ácidas, y no se deshacen en el horno. No se limite a un solo tipo de manzana al hornear; utilice una combinación de manzanas ácidas y dulces para obtener un delicioso producto horneado.

Éstos son algunos de los favoritos:

- **Granny Smith (ácida):** A menudo una de las favoritas de los panaderos, estas manzanas son firmes y tienen un sabor ácido que las hace perfectas para productos dulces horneados.
- **Braeburn (menos ácida):** Esta manzana es un poco más dulce que la Granny Smith y tiene un sabor agradable y crujiente.
- **Cortland (dulce/amarga):** Con un buen equilibrio entre dulce y ácido, aportan sabor a tus patatas fritas, pero pueden ser un poco blandas. Intente mezclarlas con manzanas más firmes, como la Granny Smith.
- **Honey Crisp (dulce):** Está en el lado más dulce, es jugosa y aguanta bien el horneado.

Evita manzanas como Red Delicious o Gala; son estupendas para comer, pero no las mejores para hornear. Las manzanas McIntosh\$ hacen una maravillosa compota de manzana, pero son demasiado blandas para el crujiente de manzana.



HAPPY HOLIDAYS

DE TODO DE NOSOTROS DE FOODSHARE GREENVILLE



Deseándole alegría, paz y prosperidad-
Keeghan, Reem, Dirk, Anna, Niyi, Cate, Diana, and Frances

