



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
FARMS

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

12 DE JULIO 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 DIOSA VERDE ASAR Y ENFRIAR

Ser para: 4, Tiempo: 30 minutos desde la receta hasta la mesa

### Los ingredientes

- 4 tomates Romanos\*
- 1 cucharadita de aceite de oliva o cualquier aceite de cocina suave
- Sal, pimienta y azúcar al gusto
- Paquete de 10 oz de espinacas
- Aderezo Green Goddess
- 1 aguacate maduro\*, picado
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 taza de mayonesa o yogur natural
- Zumo y ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- 2 cucharadas de cebolla verde picada
- 2 cucharadas de albahaca fresca
- 2 cucharadas de perejil fresco
- 1 cucharadita de alcaparras
- 1/2 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta negra al gusto

### Las instrucciones

1. Cortar los tomates a lo largo, en cuartos, y quitar las semillas
2. Precalentar el horno a 500 grados.
3. Colocar los tomates en una bandeja mediana, con los lados cortados hacia arriba, en una sola capa. Rocíarlos con aceite de oliva. Espolvorear una pizca de sal en escamas, pimienta negra y azúcar sobre los tomates.
4. Asar en la rejilla central del horno precalentado durante 7-10 minutos o hasta que aparezca una coloración carbonizada en los bordes de los tomates, creando un sabor a "parrilla" después de enfriarse. Dejar enfriar a temperatura ambiente durante 10 minutos. Tapar sin apretar y meter en la nevera.
5. Picar las hierbas frescas para el aliño. Poner todos los ingredientes del aliño en un robot de cocina o una batidora y triturar hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir agua para diluir si es necesario.
6. Mezclar con las espinacas tiernas picadas y servir con los tomates enfriados.

## CÓMO CORTAR Y CONSERVAR EL CANTALUPO

**¿Está maduro?** Cuando el cantalupo está maduro, huele a melón dulce en el lugar donde se ha cortado el tallo. También se puede medir por el color: cuando la corteza ya no tiene un tono verde, está listo para comer. El cantalupo maduro puede conservarse sin cortar en la encimera entre 5 y 7 días, o en el frigorífico hasta 10 días.

**¿Cómo se conserva el cantalupo cortado?** El melón cortado debe conservarse en el refrigerador. Si sólo va a consumir la mitad del cantalupo, deje la otra mitad intacta con las semillas para que se conserve fresco durante más tiempo. Cubra las partes expuestas de la pulpa del cantalupo con film transparente antes de refrigerarlo. Si desea tener cantalupo cortado en dados, guárdelo en un recipiente hermético. La fruta cortada debe consumirse en 1-2 días.

Información de Minnetonka Orchards



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

## ENSALADA DE PASTA FRÍA CON VERDURAS CALCINADAS

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

### Los ingredientes

- 1 caja de pasta corta (penne, coditos o rotini son excelentes)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de tomillo, albahaca y orégano
- 3 tomates Romanos\*
- 1/2 taza de cebolla\*
- 1 taza de calabacín
- 1 taza de pimiento morrón\*
- 1,5 tazas de aliño italiano casero o comprado en la tienda
- 1 taza de espinacas\*



Foto de Damn Tasty Vegan

### Las instrucciones

1. Cocinar la pasta según las instrucciones del paquete. Una vez cocida, enjuagarla con agua fría, y colocarla en la nevera.
2. Precalentar el horno a 400° F. Lavar y cortar la cebolla, el calabacín y el pimiento en trozos de 1/2".
3. Mezclar la cebolla, el calabacín y el pimiento con aceite y disponerlos en una sola capa en una bandeja forrada con papel de aluminio o pergamino.
4. Cortar el tomate en cuartos, rociarlo con aceite y añadirlo a la bandeja. Espolvorear las hierbas sobre todas las verduras y remover suavemente para cubrir las.
5. Cocinar las verduras en el horno durante 20-30 minutos hasta que se ablanden. Subir el fuego a 500 grados o a la posición de "asar", y asar durante 2-3 minutos para que las verduras se doren ligeramente.
6. Sacar del horno, añadir la pasta y las verduras a un bol grande y mezclar con el aliño. Dejar reposar 20-30 minutos (¡o un día!) para que se impregne bien el sabor. Añadir espinacas frescas picadas justo antes de servir. ¡Servir frío!

## ZANAHORIA ASADA Y PAPAS FRITAS

Ser para: 3-4. Tiempo: 2 horas desde la receta hasta la mesa

Cuando hace demasiado calor para una comida caliente, ¡convierte los tubérculos en chips asados! Cortar las zanahorias y las papas lavadas y sin pelar lo más fino posible. Mezclarlas con 1-2 cucharadas de aceite y los condimentos que desees. Para unas chips aliñadas tradicionales, probar con 1 cucharadita de ajo en polvo, 1 cucharadita de pimentón, 1 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta negra. Colocarlas en una sola capa en una bandeja de horno forrada y hornear a 200 grados F durante 1-2 horas. Comprobar después de una hora y remover, y luego seguir comprobando cada 10-15 minutos. Las verduras encogerán considerablemente. Sacarlos cuando parezcan poco hechos para asegurarse de que no se queman.