



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
FARMS

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

26 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 DE BERENJENAS A LA PARRILLA

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

Receta adaptada de *The New York Times*

Los ingredientes

- 1 berenjena grande*
- 1 tomate romano*, cortado en dados
- 1½ cucharaditas de vinagre de vino tinto
- ½ cucharadita de sal, más al gusto
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de perejil picado
- Pimienta negra, al gusto
- Alcaparras, para adornar, opcional



Las instrucciones

1. Cortar el tomate en dados y picar el ajo, reservar.
2. **Si se utiliza una parrilla:** Calentar la parrilla a fuego medio. Pinchar la berenjena por todas partes con un tenedor, ponerla en la parrilla y cerrar la tapa; cocinar, dándole la vuelta de vez en cuando, hasta que la berenjena esté muy blanda y la piel tenga ampollas, unos 15 minutos.
3. **Si utiliza el asador:** Precalentar el horno a 400° F. Partir la berenjena por la mitad a lo largo y cortar el tallo. Marcar la carne de la berenjena transversalmente y untarla con aceite de oliva, sal y pimienta. Asar en el horno a 400° F durante 20 minutos, luego subir el fuego a la posición de asar durante 3-5 minutos para que se carbonice.
4. Cuando se enfríe lo suficiente, sacar el interior de la berenjena y picarla en trozos grandes. Pasarlas a un cuenco y mezclarlas con los tomates, el vinagre, la sal, el orégano y el ajo. Añadir el aceite y el perejil; sazonar con pimienta y más sal si es necesario. Decorar con alcaparras si se desea.

¿BERENJENAS, OTRA VEZ?

¡La berenjena puede ser una verdura desalentador! Es grande, tiene una textura extraña y probablemente es algo que no se cocina a menudo. Pero la berenjena es una verdura versátil que se puede servir de muchas maneras diferentes. En la receta anterior, se asa para que quede cremosa por dentro pero con una capa exterior crujiente. La berenjena también puede freírse para hacer berenjenas a la parmesana, asarse y hacerse puré para hacer baba ganoush, o saltearse hasta que los bordes estén caramelizados y deliciosos.

¿Cómo se conservan las berenjenas? La mejor temperatura para la berenjena sin cortar es alrededor de 50 grados. Aunque haga un poco más de frío, es mejor guardar la berenjena en el frigorífico para que se mantenga a esa temperatura.

¿Por qué debo comerla? La berenjena es una gran fuente de fibra y antioxidantes como la vitamina A y C, que son importantes para la salud celular y el sistema inmunitario.



¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

BATIDO DE PLÁTANO Y ARÁNDANOS

Ser para: 4. Tiempo: 6 horas desde la receta hasta la mesa, 10 minutos activo

Los ingredientes

- 1, 1/2 pinta de arándanos*
- 3 plátanos*
- 4 tazas de leche o leche vegetal



Las instrucciones

1. En una tabla de cortar flexible o en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino lo suficientemente pequeña para que quepan en el congelador, colocar los arándanos y los plátanos cortados en rodajas en una sola capa. Meter en el congelador durante 6 horas o hasta que estén completamente congelados.
 2. En una batidora, añadir 1/2 taza de rodajas de plátano congeladas, 1/2 taza de arándanos congelados y 1-1,5 tazas de leche. Batir hasta obtener una mezcla homogénea y ¡a disfrutar!
 3. Guardar los plátanos y arándanos sobrantes en una bolsa ziploc una vez congelados. Congelar en una sola hoja inicialmente ayuda a evitar que se peguen, y hace que sea más fácil licuar y hacer porciones individuales.
- Opcional: Probar a mezclarlo con diferentes fruits, añadiendo algunas verduras para ensalada como espinacas, o también cacao o canela.

ENSALADA MEXICANA DE MAÍZ CALLEJERO (ESQUITES)

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

Los ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 mazorcas de maíz fresco*, desgranadas
- sal Kosher
- 2 onzas de queso feta o Cotija, finamente desmenuzado
- 1/2 taza de cebolla roja finamente picada*
- 1/2 taza de hojas de cilantro fresco, finamente picadas
- 1 chile jalapeño, finamente picado
- 1 cucharadita de ajo picado o seco
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de zumo de lima
- Copos de pimiento rojo, al gusto

Las instrucciones

1. Cortar el maíz de la mazorca (¡antes de cocerlo!). Debería tener unas 3 tazas de granos de maíz crudos.
2. Calentar el aceite en una sartén antiadherente grande o en un wok a fuego fuerte hasta que esté brillante. Añadir los granos de maíz, sazonar al gusto con sal, remover una o dos veces y cocinar sin mover hasta que estén carbonizados por un lado, unos 2 minutos. Mezcle el maíz, remueva y repita hasta que se carbonice por el segundo lado, unos 2 minutos más. Continuar removiendo y carbonizando hasta que el maíz esté bien carbonizado por todas partes, unos 10 minutos en total. Pasar a un bol grande.
3. Añadir el queso, la cebolla, el cilantro, el jalapeño, el ajo, la mayonesa, el zumo de lima y el chile en polvo y mezclar. Probar y ajustar la sazón con sal y más chile en polvo al gusto. Servir inmediatamente.
4. Opcional: Añadir un poco de pimiento rojo para darle un toque más crujiente.

Receta de Serious Eats