

EST. 2015

FOODSHARE GREENVILLE

powered by MILL VILLAGE
FARMS

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

23 DE AGOSTO 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 FRÍA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA

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

Los ingredientes

- 2 remolachas medianas
- 3 zanahorias medianas*.
- Aderezo:
- ¼ taza de zumo de limón fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de miel
- ¾ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de cilantro molido
- ¼ cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/4 cucharadita de sal gorda
- Opcional: 1/4 taza de yogur griego natural o mayonesa

Receta adaptada de Martha Stewart

Las instrucciones

1. Lavar y pelar las remolachas y lavar las zanahorias. Rallar las remolachas y las zanahorias con el lado grande de un rallador de caja.
2. En un bol o tarro, mezcla los ingredientes del aderezo. Si desea un aderezo más cremoso, añada yogur griego o mayonesa.
3. Justo antes de servir, mezclar las verduras ralladas con el aderezo.

Variación: ¡Para darle un toque crujiente, añadir nueces picadas o pipas de girasol!



¡MANGOS, MELOCOTONES, Y CIRUELAS!

¡La caja de esta semana tiene un montón de fruta maravillosa! Sigue leyendo para saber cómo guardar y conservar estos deliciosos productos. Los mangos, los melocotones y las ciruelas deben conservarse a temperatura ambiente en la encimera hasta que estén maduros. Estas tres frutas están maduras cuando están ligeramente blandas. Para que maduren más rápidamente, colócalas en una bolsa de papel marrón junto con un plátano maduro. Una vez que estas frutas estén maduras, deben guardarse en el refrigerador de 3 a 5 días. Si cree que no va a consumirlas en ese tiempo, ¡congélelas! Cortar y quitar el hueso de los melocotones y las ciruelas, y quitar la piel y el hueso de los mangos. Córtalos en secciones y colócalos en una bandeja de horno en una sola capa. Congélelas durante 4-6 horas o toda la noche y, a continuación, mételas en una bolsa ziploc o un recipiente apto para el congelador. La fruta congelada se conserva de 4 a 6 meses.



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

CHILE CON VERDURAS

Ser para: 4-6, Tiempo: 1.5 hora desde la receta hasta la mesa O 8 horas utilizar una olla de cocción lenta.

Los ingredientes

- 2 mazorcas de maíz*
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 taza de cebolla blanca picada*
- 1/2 taza de pimiento verde cortado en dados*
- 1 taza de tomates verdes picados*
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de chile jalapeño picado
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cucharaditas de pimentón ahumado
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 lata de frijoles negros escurridos
- 1 lata de garbanzos escurridos
- 1 lata de frijoles cannelini escurridos
- 1 lata de 16 onzas de tomates triturados o cortados en dados

Las instrucciones

1. Calentar el maíz con cáscara en el microondas durante 5 minutos. Dejar enfriar.
2. Mientras el maíz se enfría, en una olla grande, añadir el aceite y la cebolla picada. Sofreír a fuego medio durante 5 minutos hasta que esté transparente. Añadir el pimiento y los tomates verdes cortados en dados y cocinar 5 minutos más. Añadir el ajo picado, los jalapeños picados y las hierbas secas.
3. Reducir el fuego a medio-bajo y añadir las frijoles y los tomates enlatados.
4. Mientras se cocina la mezcla, desgranar el maíz y cortar los granos de la mazorca. Añadir el maíz a la olla de chile.
5. Cocinar a fuego medio-bajo durante 40 minutos, añadiendo más especias si se desea, o ajustando las cantidades de verduras y frijoles a su preferencia.
6. Servir caliente con lechuga picada, aguacate, queso, pan de maíz, ¡o cualquier combinación!

Variación: Si desea utilizar una olla de cocción lenta, después de saltear las cebollas y los pimientos, añadir todos los ingredientes a su olla de cocción lenta y cocine a fuego lento durante 6-8 horas. ¡Mezclar las verduras o frijoles en esta receta para que sea su propio, chili es infinitamente personalizable!

CROQUETAS DE PAPA CASERAS

Ser para: 1-2. Tiempo: 15 minutos desde la receta hasta la mesa.

Con el lado grande de un rallador de caja, rallar 1 papa russet grande en un colador o sobre una toalla de papel. Exprimir o presionar las papas sobre el fregadero o el bol para eliminar la mayor cantidad de líquido posible. Este paso es importante para que queden bien crujientes al cocinarlas.

Calentar una cucharada de aceite en una sartén. Añadir las papas a la sartén y aplanarlas con una espátula. Cocinar durante 5 minutos por un lado, luego dar la vuelta y cocinar hasta que estén doradas, unos 5 minutos más. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Servir las croquetas de papa para desayunar con huevos o como guarnición de cualquier comida. Las croquetas de papa cocidas también se pueden congelar y recalentar rápidamente en el microondas o en el horno por la mañana.



VENTA DE PLANTAS DE OTOÑO

Para hacer un pedido, visitar:
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.

