



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
FARMS

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

9 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 DE COL DE VERANO DE MANZANA O PERA

Ser para: 6, Tiempo: 30 minutos desde la receta hasta la mesa.

Receta de Chef Cary Wolfe de Project Host

Los ingredientes

- 1 cabeza mediana de col verde*: sin corazón, cortada en tiras finas
- 1 cebolla mediana*: pelada y cortada en tiras finas
- 1 pimiento mediano: sin semillas, cortado en tiras finas
- 2 manzanas o peras*: sin pelar, cortadas en tiras finas
- Aderezo:
- 2 tazas de vinagre de sidra
- 1 taza de aceite vegetal
- 2/3 de taza de azúcar blanco
- 2 cucharadas de mostaza de dijon
- 2 cucharaditas de sal de apio
- 1 cucharadita de semillas de apio
- 2 cucharaditas de sal

Las instrucciones

1. En un colador mediano, mezclar ligeramente la col rallada con 1 cucharada de sal. Colocar la col salada sobre el fregadero y dejar escurrir durante 30 minutos. Esta técnica ayudará a que la col quede "crujiente" cuando se refrigere. Aparte, mezclar la cebolla, el pimiento y las manzanas en un bol mediano.
2. Mientras la col está crujiente, preparar un aderezo "hervido" poniendo los ingredientes del aderezo a fuego lento en una cacerola pequeña durante 3 minutos. Si lo desea, añadir un chorrito de su salsa picante favorita para darle un toque picante. Retirar del fuego. Dejar enfriar.
3. Mezclar la col crujiente con el aliño frío y el resto de ingredientes de la ensalada en un bol mediano. Cubrir y refrigerar al menos 3 horas o toda la noche. Servir como guarnición con cualquier comida a la parrilla.

Variación: para un plato más "completo", añadir cualquier hoja verde abundante como col rizada, rúcula o espinacas después de marinar. Espolvorear con semillas de girasol, albahaca fresca y arándanos secos. Servir sobre arroz jazmín.

¡RALLAR LOS TOMATES!

El verano es la temporada alta del tomate, y a veces acabamos con demasiados tomates. Si tiene problemas para usarlos todos, ¡prueba a rallarlos! Utilizando los agujeros grandes del rallador de caja, rallar la parte recortada del tomate en un bol grande hasta que no quede más que piel. Desechar las pieles. Añadir a una cacerola con un poco de aceite de oliva, ajo y albahaca fresca o seca, orégano, sal y pimienta, y cualquier otra especia que desee. Cocer a fuego lento durante 3-5 minutos hasta que los tomates estén calientes, añadir el parmesano y batir hasta que el queso se haya derretido (también puede omitir el queso si evita los lácteos). Servir con pasta, o dejar que se enfríe y untarlo sobre una tostada con mantequilla. Los tomates rallados y cocidos también se conservan durante 3 meses en el congelador en una bolsa ziploc.



**¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!**

FILETES DE COL ASADOS

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

Receta de Chef Bill Twaler

Los ingredientes

- 1 cabeza de col*
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta



Cabbage steaks before cooking

Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 400 grados F y forrar una bandeja para hornear con papel de aluminio o papel pergamino.
2. Quitar las hojas exteriores de la col si están marchitas o no forman parte de la cabeza. Cortar la col por la mitad y retirar el tallo duro de la base.
3. Cortar la col en rodajas grandes que parezcan filetes, de unos 1 cm de grosor.
4. Colocarlas en una bandeja de horno y pincelarlas o rociarlas con aceite de oliva, asegurándose de que cada filete quede bien cubierto. Espolvorear con sal y pimienta.
5. Hornear durante 30-40 minutos, dependiendo del color deseado. El repollo se ablandará y quedará crujiente en los bordes, y la parte inferior se caramelizará.

¡Prueba a servir los filetes de col rociados con salsa de soja y semillas de sésamo para obtener una sencilla guarnición de inspiración asiática!

CHIPS DE CALABACÍN AL HORNO

Ser para: 4. Tiempo: 40 minutos desde la receta hasta la mesa

Los ingredientes

- 2 calabacines medianos (aproximadamente 1 libra de peso total)
- 1 1/4 cucharadita de sal kosher (no sal fina)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 de taza de parmesano rallado en seco (no rallado) O levadura nutricional si es vegano

Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 425 grados F. Forrar una bandeja para hornear con papel pergamino y rociar con aceite.
2. Cortar el calabacín en rodajas de 1/8 de pulgada de grosor. Espolvorear las rodajas con 1 cucharadita de sal kosher. Colocar los calabacines salados en un colador en el fregadero y dejar reposar durante 30 minutos. Esto elimina el agua del calabacín, lo que ayuda a conseguir que quede crujiente. Después de 30 minutos, enjuagar y secar las rodajas de calabacín con papel absorbente.
3. Rociar con aceite de oliva y espolvorear las rodajas de calabacín con el 1/4 de cucharadita restante de sal kosher, pimienta negra, ajo en polvo y parmesano rallado. Colocarlas en una sola capa en la bandeja del horno.
4. Hornear hasta que las rodajas de calabacín estén doradas y crujientes, 20-25 minutos.

Receta adaptada de healthyrecipesblog.com