



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

10 DE ENERO DE 2024

¡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 \****

## FIDEOS CRUJIENTES CON JENGIBRE

Porciones: 4. Tiempo: 45 minutos de la receta a la mesa  
Receta de Yotam Ottolenghi de *New York Times Cooking*

### Ingredientes

#### Caldo:

- 2¼ tazas de caldo de verduras
- 1 trozo (4 pulgadas) de jengibre fresco\*, picado en trozos grandes (aproximadamente ⅓ taza)
- 1 chalota\*, pelada y picada en trozos grandes
- 1 cabeza de ajos pequeña, cortada por la mitad en sentido transversal

#### Fideos

- De 7 a 9 onzas de fideos soba o espaguetis
- 2 cucharadas de zumo de lima fresco
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Opcional: ⅓ taza de cilantro fresco picado grueso

#### Jengibre crujiente

- 1 trozo (2 pulgadas) de jengibre fresco\*, finamente picado (unas 3 cucharadas)
- 1 chalota\*, pelada y finamente picada
- ¼ taza de pan rallado
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- Sal Kosher



### Instrucciones

1. Añadir todos los ingredientes del caldo más ¾ de taza de agua y 1 cucharadita de sal a una cacerola mediana, y llevar a ebullición a fuego medio-alto. Tapar cuando hierva, bajar el fuego y cocer durante 25 minutos. Escurrir con un colador sobre un cuenco, desechando los sólidos, y devolver el caldo a la cacerola junto con 1¼ tazas de agua caliente. Mantener caliente a fuego lento hasta el momento de servir.
2. Preparar los fideos: Hervirlos en una olla o cacerola según las instrucciones del paquete, o durante 5 minutos en abundante agua hirviendo. Escurrirlos bien y pasarlos por agua fría para detener la cocción. Devolver los fideos escurridos a la olla o cacerola y mezclarlos con el zumo de lima, la salsa de soja y el cilantro.
3. Añadir 2 cucharadas de aceite a una sartén a fuego medio-alto. Una vez caliente, baje el fuego a medio y añada el jengibre y la chalota. Cocer de 10 a 15 minutos, removiendo a menudo, hasta que se doren y empiecen a estar crujientes. Añadir el panko, las semillas de sésamo y ¼ de cucharadita de sal, y cocer de 4 a 6 minutos más, removiendo a menudo, hasta que estén bien tostados. Pasar a un bol y reservar.
4. Repartir el caldo caliente en cuatro cuencos y, con un tenedor, retorcer y juntar los fideos y ponerlos en cada cuenco. Cubrir con una cucharada de migas de jengibre y servir el resto al lado.



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

## SETAS ASADAS AL BALSÁMICO Y REPOLLO

Porciones: 4. Tiempo: 1 hora de la receta a la mesa

### Ingredientes

- 1/2 lombarda\*, cortada en láminas finas
- 8 oz setas\*, en rodajas gruesas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta



### Instrucciones

1. Precalentar el horno a 400° F.
2. Cortar la col en tiras de 1/4" de grosor, ver foto, y cortar las setas en rodajas de 1/4-1/2" de grosor.
3. En un bol grande, mezclar el aceite de oliva, el vinagre, el tomillo, la sal y la pimienta. Añadir las setas y remover para cubrirlos, luego verter el líquido restante sobre las rodajas de col.
4. Extender en una sola capa sobre una bandeja forrada y hornear durante 17-22 minutos, removiendo las setas después de 10 minutos para evitar que se peguen y conseguir un dorado uniforme. Las setas deben encogerse ligeramente y dorarse, y la col debe ablandarse. Si desea que la col se dore por igual, darle la vuelta a mitad de cocción.
5. Servir caliente como guarnición, o como guarnición de un bol con un cereal como el cous cous y una proteína como pollo o gambas.

## QUÉ HACER CON EL APIO

Una cabeza de apio siempre da más de sí de lo que yo creo, y a menudo se queda olvidada en el fondo del frigorífico. Para evitarlo, primero asegúrate de que lo guardas bien. Para conservar una cabeza entera de apio fresca durante más tiempo, sácala de su envoltorio y envuélvela en papel de aluminio. De esta forma, evitarás que pierda humedad en el frigorífico, a la vez que dejas escapar el gas etileno que produce de forma natural. Si tienes apio cortado y quieres mantenerlo fresco, guárdalo en un recipiente hermético lleno de agua, pero asegúrate de cambiar el agua cada pocos días.

El apio es un buen complemento para casi cualquier sopa o guiso, perfecto para los fríos meses de invierno. También es un buen tentempié de mediodía: pruébalo con mantequilla de cacahuete, aliño ranchero, salsa picante o queso fresco. El apio también puede aportar un toque crujiente a la mayoría de los platos. Córtele en rodajas muy finas y añádalo a una ensalada, pollo, fideos o cualquier otra cosa.



# No pierda sus prestaciones de Medicaid.

Es posible que reciba por correo un formulario de revisión anual de Healthy Connections del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Sur (SCDHHS). Si lo hace, es importante completar y devolver este formulario de inmediato. Si no lo hace, podría perder sus beneficios de Medicaid y Molina.

## ¿Necesitas ayuda? Llame hoy.

- Healthy Connections Centro de contacto para miembros: (844) 549-0820
- SC Thrive: (800) 726-8774

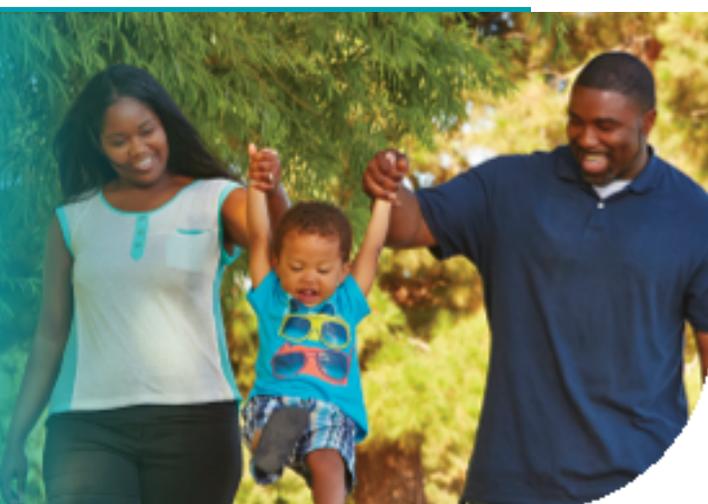
Healthy Connections miembros de Medicaid pueden renovar en línea en [apply.scdhhs.gov](https://apply.scdhhs.gov) y hagan clic en "Submit Annual Review". Para más información sobre cómo renovar, visite [molinahealthcare.com/keepmyhealthplan](https://molinahealthcare.com/keepmyhealthplan)



**FOODSHARE**  
GREENVILLE

# ¡Mantenga sus beneficios de Healthy Connections de Medicaid!

## ¡Renueve hoy!



### Renovar su cobertura de Medicaid

- El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Sur (SCDHHS) puede enviarle pronto un formulario de renovación. Este formulario se llama Formulario de revisión anual de Healthy Connections. Usted debe completar y devolver el formulario a SCDHHS y cualquier otra información requerida.
- Puede devolver la información en línea, por correo, fax, correo electrónico o en persona. Hemos agregado la información a continuación.
- Una vez que complete y devuelva el formulario y otra información requerida, Healthy Connections le enviará una carta para informarle si aún reúne los requisitos para la cobertura.
- Si usted no devuelve el formulario de renovación a tiempo, usted puede perder su Medicaid y Molina Healthcare.
- Si se ha mudado o tiene un nuevo número de teléfono o correo electrónico, es importante que llame a Healthy Connections para darles su nueva información de contacto. Llame al (888) 549-0820  
TTY: (888) 842-3620.

### Cómo renovar

Paso 1: Revise su correo.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Sur (SCDHHS) le enviará un Formulario de Revisión Anual de Healthy Connections cuando llegue el momento de renovar sus beneficios.

Paso 2: Llene su formulario de renovación.

Paso 3: Devuelva su formulario completado.

### Cómo devolver el formulario de renovación cumplimentado:

Se alienta a los miembros de Healthy Connections Medicaid a completar su revisión anual en línea en lugar de completar un formulario de revisión en papel. Visite [apply.scdhhs.gov](http://apply.scdhhs.gov) y haga clic en "Submit Annual Review". También puede enviar su renovación en línea cargándola en la Herramienta de carga de documentos de Healthy Connections de Carolina del Sur. Puede encontrarla en [apply.scdhhs.gov/CitizenPortal/](http://apply.scdhhs.gov/CitizenPortal/).

Si prefiere completar un formulario de revisión en papel, puede enviar su formulario de revisión en papel completado de las maneras que se indican a continuación:

Fax: **(888) 820-1204**

Correo electrónico: **8888201204@fax.scdhhs.gov**

[molinahealthcare.com/sc](http://molinahealthcare.com/sc)



Healthy Connections

Correo: SCDHHS, Central Document Management

PO Box 100101 Columbia, SC 29202-3101

En persona: Visite [scdhhs.gov/members/where-go-help](https://scdhhs.gov/members/where-go-help) para obtener una lista de las oficinas locales de admisibilidad. \_\_\_\_\_

Tómese su tiempo para rellenar la solicitud y devuélvala lo antes posible.

## Qué hacer si necesita ayuda:

Si necesita ayuda para completar el Formulario de Revisión Anual de Healthy Connections, llame a uno de los siguientes:

- Centro de Contacto para Miembros de Healthy Connections al (888) 549-0820. El Centro de Contacto está abierto de 8 a.m. a 6 p.m. de lunes a viernes y de 9 a.m. a 2 p.m. los sábados.

- SC Thrive en el (800) 726-8774. Para más información, visite [scthrive.org](https://scthrive.org).

También puede visitar [scdhhs.gov/site-page/where-go-help](https://scdhhs.gov/site-page/where-go-help) para encontrar la dirección de su oficina local del SCDHHS para obtener ayuda. \_\_\_\_\_

## ¿Con quién me comunico para obtener mi documentación de revisión anual si no la he recibido?

Si no ha recibido la documentación de su revisión anual, puede llamar al Centro de Contacto para Afiliados de Healthy Connections al (888) 549-0820. Asegúrese de tener su número de identificación de miembro antes de llamar.

## Información que puede necesitar para renovar sus prestaciones:

- Números de la Seguridad Social (o números de documento para inmigrantes legales que necesiten seguro) - Información sobre la empresa y los ingresos suyos y de todos los miembros de su familia. Esto incluye recibos de sueldo, formularios W-2 o declaraciones de salarios e impuestos)

- Números de póliza de su seguro médico actual

- Información sobre el seguro de enfermedad relacionado con el trabajo disponible para usted y su familia

## ¿Qué ocurre si el formulario de revisión anual de Healthy Connections no se envía a tiempo?

Debe devolver el formulario de revisión antes de la fecha indicada en el mismo. Si no lo hace, puede correr el riesgo de perder sus beneficios de Medicaid. Llame a SCDHHS al (888) 549-0820 si cree que se le pasó la fecha de vencimiento.

Para obtener más información, visite [MolinaHealthcare.com/keepmyhealthplan/SC](https://MolinaHealthcare.com/keepmyhealthplan/SC), escanear el código QR a continuación, o

llame a nuestra línea de Renovación de Beneficios de Molina al (877) 373-8971, (TTY: 711).

Estamos aquí para ayudarle!

