



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

10 DE AGOSTO DE 2022

¡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 **

BUÑUELOS DE BATATA & ENSALADA

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

Los ingredientes

- 3-4 batatas medianas*
- 1/2 taza de harina
- 2 huevos
- 1/2 cebolla dulce
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de cúrcuma
- sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 cabeza de col rizada u otra lechuga
- 3 rábanos
- 1 taza de quinoa cocida
- 1/2 pepino
- ¡Su aderezo de ensalada favorito!

Las instrucciones

1. Pelar las batatas. Utilizando el lado más grande de un rallador de caja, rallar las batatas en forma de ralladura. Con las manos o con un colador de malla fina, exprimir el exceso de líquido de las batatas. ¡Este paso es importante para que los buñuelos queden crujientes!
2. Cortar en dados finos 1/4 de cebolla dulce.
3. Combinar en un bol la batata rallada, la cebolla picada, los huevos ligeramente batidos, 1/2 taza de harina y el jengibre y la cúrcuma. Mezclar hasta que la masa se vuelva pegajosa y se mantenga unida, añadiendo sal y pimienta al gusto.
4. Calentar 1/4 de taza de aceite en una sartén grande a fuego mediano. Deje caer bolas del tamaño de una galleta de la masa de buñuelos en la sartén caliente y aplástelas con el dorso de una espátula para darles forma de hamburguesa.
5. Cocinar de 3 a 5 minutos por cada lado, hasta que se dore.
6. Dejar enfriar en un plato o sartén forrado con papel de cocina para que absorba el exceso de grasa.
7. En un nuevo bol grande, mezcle las hojas verdes de ensalada, los rábanos y los pepinos cortados en rodajas finas, la quinoa cocida y enfriada, y cualquier otro ingrediente de la ensalada que desee.
8. Coloca tus buñuelos encima, rocía con tu aderezo de ensalada favorito y ¡disfruta!





SOBRE EL AGUACATE

¿Cuándo está maduro? Los aguacates están maduros cuando están ligeramente blandos. Debería poder presionar la pulpa a través de la piel con poca fuerza. Otra forma de comprobarlo es arrancando el tallo del aguacate. Si se desprende fácilmente y está verde por debajo, ¡está listo! Si se desprende con dificultad, probablemente no esté maduro todavía. Si se desprende con facilidad y está marrón por debajo, el aguacate puede estar demasiado maduro.

¿Cómo se corta? Con un pequeño cuchillo de pelar, cortar la pulpa hasta el hueso o lo largo. Tuerza las dos mitades cortadas y tire de ellas. Una de ellas tendrá el hueso, que puede retirarse cuidadosamente con un cuchillo o una cuchara.

¿Qué hago con él? Los aguacates están llenos de grasa saludables, tienen un sabor neutro y una consistencia similar a la de la mantequilla. Prueba a cortarlo en rodajas para hacer guacamole o a cubrir ensaladas, hamburguesas, pasta o pollo con un poco de aguacate y lima.

ENSALADA DE COL MÁS SALUDABLE

Para: 4-6, Tiempo: 30 minutos desde la receta hasta la mesa.

Los ingredientes

- 1/2 cabeza de col verde*
- 2 zanahorias*
- 1/4 cabeza de col roja (opcional)
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de vinagre de sidra de manzana
- 1 limón
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto

Las instrucciones

1. Cortar la col verde y la roja en rodajas muy finas, hasta que parezcan ralladas. Cortar las zanahorias en bastones finos. Mezclar todo en un bol grande.
2. En un tarro de cristal, mezcle el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, el zumo de un limón, 1 diente de ajo picado, 1 cucharadita de azúcar moreno o miel, 1 cucharadita de mostaza y sal y pimienta. Sellar el tarro y agitar hasta que esté bien mezclado. Ajuste las proporciones de los ingredientes para que el aliño sea más o menos ácido.
3. Vierta el aderezo sobre la col y las zanahorias y mezcle bien. Sírvela inmediatamente, o refrigérela toda la noche para que se impregne de sabor y sírvela al día siguiente.
4. Esta ensalada de col está aún mejor con la adición de brócoli fresco o coles de Bruselas picadas en trozos pequeños.



Opcional: Convierte esta guarnición en una comida añadiendo tempeh salteado y sirviendo con quinoa. O pon esta ensalada de col encima de una patata asada o una hamburguesa para añadir un poco de sabor y brillo.