



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

7 DE SEPTIEMBRE 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 **

INFORMACIÓN SOBRE EL NABO SUECO

¿Qué son? Los nabos suecos son un vegetal de raíz de sabor dulce y terroso que puede utilizarse de forma similar a las patatas o los nabos. Los nabos suecos son tradicionalmente un vegetal de invierno y pueden cocinarse de diversas maneras.

¿La nutrición? Una taza de los nabos suecos tiene aproximadamente el 50% de tu valor diario de vitamina C. ¡También son ricos en fibra, vitamina B6, potasio y magnesio!

¿Cómo cocinar? Siempre pelar los nabos suecos antes de utilizarlos. Se pueden cortar en rodajas, cubos o patatas fritas y asarlos, hervirlos u hornearlos. Si se asan, hornearlos a 375 grados F durante 20-30 minutos, dependiendo del tamaño de sus rodajas o trozos. Más abajo ver una receta simple del nabo sueco.

PURÉ DE NABOS SUECOS

Ser para: 2-4, Tiempo: 45 minutos desde la receta hasta la mesa.

La receta de: *The Spruce Eats*

Los ingredientes

- 1 nabo sueco*, lavado y pelado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/4 de taza de mantequilla o sustituto de la mantequilla
- Opcional: cebollino y ajo en polvo



Las instrucciones

1. Lavar el nabo sueco y cortarles los extremos. Pelar los nabos suecos y cortarlos en trozos de 1 a 2 pulgadas.
2. Colocar en una cacerola y cubrirlos con agua y 1 cucharadita de sal. Llevar a ebullición y entonces, reducir el fuego y cocer a fuego lento durante 25-30 minutos hasta que el nabo sueco se pueda pinchar fácilmente con un tenedor.
3. Escurrir el agua y utilizar un machacador de patatas o un procesador de alimentos para triturar.
4. Añadir la mantequilla y la pimienta, además de sal adicional si se desea. Triturar hasta que quede suave, y decorar con cebollino y ajo en polvo si se desea.

¡Otras variaciones de esta guarnición son añadir crema agria o yogur griego con el cebollino para obtener más proteínas, o incorporar cebollas caramelizadas y ajo asado al triturar!

EST. 2015



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

ENSALADA DE GARBANZOS

Esta es una alternativa vegetariana a la ensalada de pollo.

Probarla en un sándwich o con galletas saladas.

Ser para: 2-4, Tiempo: 25 minutos desde la receta hasta la mesa.

Los ingredientes

- 1/2 cebolla roja
- 1/4 de cabeza de apio*
- 1 zanahoria grande*
- 2 latas de garbanzos
- 2/3 de taza de mayonesa (o sustituto vegano de la mayonesa)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 limón grande (o 2 pequeños)*

Las instrucciones

1. Cortar finamente la cebolla roja y el apio en trozos lo más pequeños posible.
2. Con el lado grande de un rallador de caja, rallar la zanahoria.
3. Escurrir los garbanzos y ponerlos en un bol grande. Triturar con dos tenedores, las manos, un machacador de patatas o pulsar ligeramente en un procesador de alimentos durante 10-15 segundos. Los garbanzos deben estar medio machacados, con algunos todavía intactos.
4. Añadir la cebolla roja, el apio y la zanahoria y mezclar.
5. Añadir la mayonesa (utiliza un sustituto vegano si evitas los productos de huevo), la salsa de soja, la levadura nutricional y el zumo de un limón.
6. Mezclar bien y añadir más mayonesa, salsa de soja u otros ingredientes al gusto.

COL ROJA ASADA

Ser para: 2-4, Tiempo: 45 minutos desde la receta hasta la mesa.

Los ingredientes

- 1 cabeza de col roja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1/2 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de cebolla en polvo
- Una pizca de copos de pimienta roja
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

La receta de: *Last Ingredient*

Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 400 grados F. Recortar la parte inferior de la col y cortarla por la mitad a lo largo. Entonces cortarla en rodajas de 1/2 pulgada de grosor.
2. En un bol mediano, batir el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la miel, la mostaza, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, los copos de pimienta roja, la sal y la pimienta. Si es posible, ayuda hacer esto en un bol ancho y poco profundo con fondo plano.
3. Sumergir cada rebanada de col por ambos lados en la marinada. Colocar las rebanadas en una bandeja en una sola capa. No deben tocarse ni superponerse.
4. Asar la col durante 20-25 minutos hasta que se dore en algunos puntos y se caramelicé en los bordes. ¡Servir caliente!