



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
FARMS

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

14 DE DICIEMBRE 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 **

ARROZ FRITO VEGETARIANO

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

Las instrucciones

Los ingredientes

- 1,5 tazas de arroz
- 3 taza de agua
- 1 cebolla amarilla pequeña*
- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididos
- 3 zanahorias*
- 2 coronas de brócoli*
- 1 chile amarillo*
- 6 huevos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita jengibre fresco rallado
- 1 semillas de sésamo
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1/2 cucharada de sriracha



1. Cocer 1,5 tazas de arroz en una olla mediana. Añadir un chorrito de aceite de sésamo si tiene.
2. Mientras se cuece el arroz, preparar las verduras. Cortar las zanahorias en tiras largas y finas con la parte grande de un rallador. Cortar las coronas de brócoli en trozos de tamaño de un bocado y el chile amarillo en tiras finas.
3. En un sartén GRANDE a fuego mediano, añadir una cucharada aceite y la cebolla. Cocinar hasta que esté translúcida, unos 5 minutos. Añadir las zanahorias, el brócoli y chile amarillo y cocinar durante 10 minutos o más, hasta que las verduras se hayan cocido al vapor y se estén carbonizado.
4. Apartar las verduras de la sartén, reducir el fuego a mediano-bajo y echar los 6 huevos, removiendo inmediatamente para mezclarlos. Cuando estén casi cocidos, unos 3 minutos, mezclar con las verduras.
5. Añadir el ajo y jengibre y remover bien. Añadir y remover el arroz, las semillas de sésamo, la salsa de soja y la sriracha. Aumentar el fuego a mediano-alto, y presionar al arroz y verduras en la sartén, dándole la vuelta cada 3-5 minutos hasta que esté el punto deseado.

Opcional: Puede probar añadir garbanzos con las verduras para proteína extra. Usar la salsa de soja bajo en sodio para reducir el contenido de sodio, y cambiar sus verduras, dependiendo de su preferencia.

EST. 2015



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
FARMS

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

ARÁNDANOS SECOS CASEROS

Los ingredientes

- 12 onza de arándanos*
- agua
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharada de aceite neutro

Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 225 grados F o tan bajo como su horno puede ir. Forrar una bandeja de horno con papel pergamino.
2. Poner una olla con agua a hervir suavemente. Retirar del fuego y añadir los arándanos (no hervirlos). Poner a un lado durante 10 minutos. Se ablandarán y empezarán a reventar.
3. Escurrir el agua de los arándanos en cuanto hayan reventado y pasarlos a un bol grande.
4. Añadir azúcar y aceite a los arándanos. Remover suavemente para cubrir, evitando aplastar los arándanos.
5. Extender los arándanos en la bandeja del horno. Usar la punta de un cuchillo o un palillo para reventar los arándanos que no han reventado.
6. Colocar la bandeja de horno en el horno durante 3-4 horas, hasta que los arándanos estén arrugados y casi secos.
7. Para obtener mejores resultados, después de las 3-4 horas, abrir ligeramente y dejar los arándanos toda la noche. Esto ayudará a que se sequen por completo.

Receta de Wholesome Yum

ENSALADA DE ESPINACAS DE INVIERNO

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

Los ingredientes

- 1,5 tazas de quinoa cocida
- 10 onza paquete de espinaca*
- 1 pepino en rodajas
- 1/2 taza de arándanos secos*
- 1/2 taza de pecanas o nueces, picados gruesos
- 1/3 taza de queso feta
- Opciones para proteína: huevos duros, tempeh frito a la sartén, pollo a la parrilla

Aderezo:

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de semillas de amapola
- 1/4 teaspoon salt

Las instrucciones

1. En un frasco, mezclar todos los ingredientes del aderezo y agitarlo hasta que esté bien combinado.
2. Mezclar los ingredientes de ensalada en un bol grande y cubrir con el aderezo justo antes de servir.

