



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

30 DE NOVIEMBRE 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 *

FRESH OUT OF THE BOX WITH FOODSHARE

¡ÚNASE A NOSOTROS EN PERSONA ESTA NOCHE! REGÍSTRESE USANDO EL CÓDIGO QR QUE APARECE MÁS ABAJO.

CHEF AURELIA CRAFT

¡Este mes, Chef Aurelia Craft, dueña de *Wisdom of Foods*, va a unirnos en *Fresh Out of the Box*! Chef Aurelia es una graduada de la

Academia de Emprendedores de Negocios de Village Launch y Truist Culinary and Hospitality Institute. Ella le apasiona sobre la educación de todos en la curación de sus cuerpos a través de dieta y estilo de vida sanos. Chef Aurelia tiene una historia inspiradora para compartir de su superación de cáncer y otras enfermedades físicas con la ayuda de comida como medicina. En *Fresh Out of the Box*, Chef Aurelia nos va a enseñar cómo hacer un batido de frutas y verduras usando zanahorias, col rizada, jengibre, ajo, limón*, manzanas*, tangerina*, aguacate*, y leche de almendras. **¡Puede encontrar Chef Aurelia en**

Instagram a [wisdom_of_foods](https://www.instagram.com/wisdom_of_foods) o su sitio web wisdomoffoods.com!



REPOLLO Y BRÓCOLI ÁCIDOS Y SALTEADOS

Las instrucciones

Ser para: 4,

Tiempo: 30 minutos desde la receta hasta la mesa.

Los ingredientes

- 1.5 tazas de brócoli cogollos frescos*
- 2 tazas repollo rojo en tiras*
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- zumo y piel de 1 limón*
- zumo y piel de 1/2 tangerina*
- 1.5 cucharadas de miel
- 2 dientes de ajo, picados
- sal y pimienta al gusto

1. En un frasco pequeño, mezclar 1 cucharada de aceite de oliva, el zumo y piel de 1 limón, el zumo y piel de 1/2 tangerina, la miel, ajo picado y toque de sal y pimienta.
2. A fuego medio, añadir la otra cucharada de aceite de oliva y el brócoli. Cocinar durante 5 minutos hasta que el brócoli empiece a ablandarse. Añadir la col a la sartén y mezclar bien. Cocinar durante 5 minutos hasta que la repollo empiece a marchitarse.
3. Añadir el aceite, los cítricos, la miel y la mezcla de ajo a la sartén y poner el fuego a medio-alto. Cocinar hasta el punto deseado, unos 5 minutos más.

Opcional: Añadir una cucharadita de mostaza de tierra de piedra o mostaza a la mezcla de aceite para más chispa.

EST. 2015



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

PIMIENTOS RELLENOS VEGANOS

Ser para: 4, Tiempo: 1.5 horas desde la receta hasta la mesa.

Los ingredientes

- 1 taza de arroz cocido o grano similar
- 1/2 cebolla roja*
- 1 8 onza paquete de hongos*
- 6 hojas grandes de col rizada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 lata frijoles cannellini O 1 paquete tempeh, desmenuzado
- 1 cucharadita de orégano deshidratada
- 1 cucharadita de albahaca deshidratada
- 1/4 cucharadita copos de pimienta roja
- 1 taza de salsa de tomate
- 4 pimientos verdes*
- sal y pimienta al gusto
- Opcional: la levadura nutricional/queso vegano o queso mozzarella

Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 350 grados F.
2. Cocinar 1 taza de arroz integral o otro grano similar en caldo de verduras. Quina, lentejas o arroz blanca funciona también en esta receta.
3. Cortar en dados finos la cebolla roja y los hongos, y cortar la col rizada tiras finas.
4. En una sartén grande, calentar el aceite a fuego mediano y añadir la cebolla y los hongos. Cocinar durante 5 minutos hasta que las cebollas empiecen ser translúcido y los hongos empiecen ser blandos. Añadir el ajo picado, los frijoles cannellini (o tempeh), el orégano, la albahaca y los copos de pimienta roja.
5. Cocinar durante 5 minutos adicional, luego mezclar la salsa de tomate y arroz. Añadir queso si deseado.
6. Cortar la parte superior de cada pimiento y sacar todas las semillas. Colocar los mitades de pimiento en una bandeja de horno con papel de aluminio.
7. Quitar la mezcla de arroz y verduras del fuego y servir en los mitades de pimiento. Cubrir con queso adicional si deseado. Cubrir holgado con papel de aluminio.
8. Hornear pimiento rellenos cubiertos durante 25-30 minutos. Quitar el papel de aluminio y hornear durante 5-10 minutos más.

Opcional: Si no es vegano o vegetariano, añadir salchicha y cocinar el arroz en caldo de pollo. Puede añadir otras verduras como calabacín, calabaza, o batata.

Receta adaptada de Simple Veganista



CONSEJO DE LA SEMANA: EL ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS AGRÍCOLAS

¿Se parece que los hongos se estropean antes de llegar a utilizarlas? Guardar los hongos en plástico hace que se estropean rápidamente; si empiezan a oler mal, es hora de tirarlos. Prueba a sacar los hongos del recipiente de plástico, lavarlos bien y dejarlos secar durante 2-4 horas en la encimera, y luego ponerlos en una bolsa marrón en el refrigerador. Así se mantendrán frescos durante una semana o más.