

FEBRERO

 **Swain Macon**
<https://mountainwise.org/producerx/>



PRODUCE RX PROGRAM

Facebook: Swain-Macon Produce Rx Program

TAZÓN DE VERDURAS Y CEREALES

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES



- ~ 2 tazas de arroz o quinoa
- ~ 2 tazas de verduras de hoja verde frescas (col rizada, acelgas, espinacas, microverdes), picadas
- ~ 8 coles de Bruselas, cortadas finas o ralladas
- ~ ½ taza de cebolla roja cortada en rodajas finas
- ~ 1 zanahoria, pelada en tiras finas
- ~ 1 taza de calabaza o girasol tostadas
- ~ 2 tallos de apio, en rodajas finas
- ~ 1-2 tazas (1 lata) de garbanzos cocidos, enjuagados y escurridos
- ~ ½ taza de queso de cabra o feta (opcional)
- ~ ½ taza de pipas de calabaza o girasol tostadas
- ~ ⅔ tazas de aceite de oliva
- ~ ⅓ tazas de vinagre de vino tinto, balsámico o de sidra de manzana
- ~ 1 cucharada de mostaza de Dijon
- ~ 2 cucharaditas de miel u otro edulcorante

INSTRUCCIONES

1. Cocer a fuego lento el arroz con 3 c. de agua durante 15 minutos o hasta que esté tierno.
2. Preparar la vinagreta de dijon combinando todos los ingredientes en un frasco con tapa y agitar hasta que estén bien combinados. Una vez bien mezclados, pruebe y rectifique los condimentos. Mantener cualquier aderezo sobrante refrigerado hasta por tres días.
3. Componer el bol de cereales añadiendo primero quinoa o arroz cocidos y calientes a un bol y colocando después todos los demás ingredientes encima.

Rocíe la cantidad deseada de aderezo, sazone con sal y pimienta, mezcle y disfrute.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

SALSA MICROVERDE

UTILÍCELO COMO ALIÑO DE ENSALADAS O SALSA PARA MOJAR VERDURAS ASADAS O CRUDAS

INGREDIENTES

- ~ ½ taza de yogur natural
- ~ 1 cucharada de condimento italiano
- ~ 1 cucharada de jugo de limón
- ~ 1 diente de ajo pequeño, picado
- ~ 1/2 taza de microverdes

INSTRUCCIONES

1. En un bol, combine el yogur griego natural, el condimento italiano, el zumo de limón y el ajo picado. Mezclar bien hasta que las hierbas se distribuyan uniformemente.
2. Sazonar el aliño con sal y pimienta al gusto. Ajusta el zumo de limón o las hierbas según tus preferencias.
3. Pique finamente O LICÚE los microgreens y añádalos al aliño. Remover bien para incorporar los microgreens al aliño.
4. Deja reposar el aliño durante unos minutos para que los sabores se mezclen.
5. Se conserva bien en el frigorífico durante una semana.

● Vegetariano ● Sin gluten

TACOS DE PATATA DORADOS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- ~ 2-4 patatas
- ~ ¾ de taza de nata agria
- ~ 2 dientes de ajo picados
- ~ ½ cucharadita de comino
- ~ ½ cucharadita de orégano
- ~ 8 tortillas de maíz
- ~ Aceite para freír
- Aderezos opcionales:
- ~ Crema agria
- ~ Salsa
- ~ Queso Cotija (o queso de cabra/feta)
- ~ Cilantro

INSTRUCCIONES

1. Lavar y pelar las patatas y cortarlas en trozos más pequeños. Añadir a una olla con agua hervir a fuego medio alto hasta que estén blandas.
2. Mezclar las patatas, la nata agria, el comino, el orégano y sal y pimienta al gusto. Triturar hasta que estén bien combinadas.
3. Envolver las tortillas en una toalla húmeda o papel de cocina y calentar en el microondas durante 15-20 segundos. 4. En la mitad de la tortilla, poner aproximadamente una cucharada de la mezcla de patata y repartirla. Doblar la tortilla por la mitad y repetir con el resto de las tortillas.
4. Calentar 2 cucharadas de aceite vegetal en una sartén. Colocar con cuidado los tacos de patata en la sartén caliente, dejando que se cocinen durante unos dos minutos por cada lado. Una vez que hayan adquirido un color dorado, retirar
5. Sirve con tus ingredientes favoritos y una ensalada.

● Vegetariano ● Sin gluten



CREMA DE CHAMPIÑONES, ARROZ Y SOPA DE POLLO

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- ~ 1 cucharada de aceite de oliva
- ~ 2 tazas (aproximadamente 4 onzas) de champiñones en rodajas
- ~ ¾ taza de apio picado
- ~ ¾ taza de zanahorias picadas
- ~ ¼ taza de cebollas picadas
- ~ ¼ taza de harina para todo uso
- ~ 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- ~ 1 taza de arroz salvaje instantáneo de cocción rápida, o cualquier arroz que tenga a la mano
- ~ 3 tazas de pollo cocido desmenuzado
- ~ ½ taza de crema agria

INSTRUCCIONES

1. Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Añadir los champiñones, el apio, las zanahorias y las cebollas; cocinar, removiendo, hasta que se ablanden, unos 5 minutos. Añadir la harina, la sal y la pimienta; cocinar, removiendo, durante 2 minutos más.
2. Añadir el caldo y llevar a ebullición, raspando los trozos dorados del fondo de la cazuela. Añadir el arroz y reducir el fuego a lento. Tapar y cocer hasta que el arroz esté tierno, de 5 a 7 minutos para el arroz de cocción rápida o 15 minutos para el arroz normal.
3. Incorporar el pollo y la nata agria; sazonar con sal y pimienta. Cocine hasta que esté bien caliente, unos 2 minutos más.
4. Servir con pan o tostadas.

Rose James