

FEBRERO

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



PRODUCE RX PROGRAM

Facebook: Swain-Macon Produce Rx Program

NOCHE DE LUNES ALUBIAS ROJAS Y ARROZ



PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- ¾ de libra de alubias rojas o rojas secas, remojadas en agua toda la noche (o 2 latas de alubias rojas)
- 1 libra de salchicha ahumada o andouille, cortada en rodajas de 1/4 de pulgada o molida
- 3 dientes de ajo fresco, picado fino
- 1 cebolla mediana, cortada en dados finos
- 1 pimiento mediano, picado
- 1 costilla de apio, cortada en dados finos
- 5-7 tazas de arroz cocido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 1/8 cucharadita de pimienta roja
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- ½ cucharadita de salvia
- 4 cucharadas de perejil seco
- 1 manojo de cebollas verdes picadas

INSTRUCCIONES

1. Dorar la salchicha en un poco de aceite hasta que esté crujiente. Añadir el ajo, la cebolla, el apio y el pimiento y saltear durante 5 minutos.
2. Vierta las alubias remojadas y 4 tazas del líquido de remojo (o agua fresca para que sean más fáciles de digerir) en el sofrito y, a continuación, cueza a fuego lento hasta que las alubias se ablanden, normalmente entre 1 1/2 y 2 horas. Si utiliza alubias en conserva, añada las alubias con su líquido (o enjuáguelas y añada 1 ó 2 tazas de agua fresca para hacerlas más digeribles).
4. 15 minutos antes de servir, añadir hierbas secas, sal y pimienta al gusto. Retire una taza de alubias. Con la ayuda de un tenedor, tritúrelas en un bol y, a continuación, vuévalas a la olla; esto realzará la textura cremosa del producto final. Añadir el perejil y las cebollas de verdeo. Cocer a fuego lento 15 minutos, afinar las especias y los condimentos, y servir sobre arroz.

● Sin gluten ● Sin lácteos

FILETES DE COL

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- col
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de pimentón
- 1 cucharada de ajo en polvo
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- Ideas para servir:
 - puré de patatas
 - salsa
 - queso por encima

INSTRUCCIONES

1. Corte aproximadamente ¼ de pulgada del tallo de la cabeza de la col. Corta la col por la mitad y luego otra vez por la mitad o en tercios (dependiendo del tamaño de la col). Obtenga cuatro discos planos de col de entre ¾ y 1 pulgada de grosor.
2. Coloque los filetes de col en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino o aceitada, dejando algo de espacio entre cada uno para que la cocción sea uniforme.
3. Unte las coles con el aceite de oliva, cubriéndolas bien. A continuación, espolvoree generosamente sal, ajo en polvo y pimentón sobre los filetes de col. Dé la vuelta a la col y repita la operación, untándolas con aceite y espolvoreando los condimentos. A continuación, añada una pizca de hojuelas de pimiento rojo a cada una, si lo desea.
4. Hornee los filetes de col a 400°F durante unos 25 minutos, hasta que las hojas estén doradas y el centro esté tierno.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

ROMERO ASADO RAÍCES

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 batata mediana, pelada y cortada en trozos de ½ pulgada
- 3-5 nabos medianos, pelados y cortados en trozos de ½ pulgada
- 1 libra de coles de Bruselas frescas, cortadas por la mitad
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de romero fresco picado o 2 cucharaditas de romero seco triturado
- 1 cucharadita de ajo picado
- 2 cucharadas de vinagre balsámico (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425°.
2. Colocar las verduras en un bol grande. Añada el aceite, el romero, el ajo, la sal y la pimienta. Verter sobre las verduras y remover para cubrir las.
3. Coloque las verduras en una sola capa en una bandeja para hornear o 2, untadas con aceite o aceite en aerosol.
4. Hornear sin tapar, removiendo una vez, hasta que estén tiernas, 20-25 minutos. Remover una vez a mitad de cocción.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos



CUBIERTOS DE CHOCOLATE ARÁNDANOS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 taza de arándanos frescos, lavados
- ½ taza de pepitas de chocolate o ½ tableta de chocolate (tenga en cuenta que algunos chocolates no son veganos ni lácteos)
- ½ cucharada de aceite de sabor suave, como aceite de coco o aceite vegetal (o mantequilla)

INSTRUCCIONES

1. Extienda los arándanos lavados sobre papel de cocina para que se sequen. Déjelos secar completamente durante 1 hora aproximadamente. Si aún están húmedos al recubrirlos, el chocolate se agorrotará.
2. Derrite las pepitas de chocolate en un bol apto para microondas en sesiones de 30 segundos, removiendo después de cada sesión. Es probable que necesites 3 sesiones para fundirlo por completo. Añade el aceite o la mantequilla.
3. Añadir los arándanos secos al chocolate fundido. Remueve suavemente con una cuchara para que queden bien cubiertos.
4. Transfiera las bayas recubiertas, individualmente o en racimos, a un plato o bandeja grande forrada con papel encerado.
5. Refrigerar hasta que el chocolate esté cuajado, unos 20 minutos.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos