

MARZO

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



PRODUCE RX PROGRAM
Facebook: Swain-Macon Produce Rx Program

SOPA DE COLIFLOR *Rose James*

INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS

- 1 cabeza de coliflor, cortada en cuartos
- 2 patatas medianas/grandes, cortadas en cubitos de 10 cm
- 3 tallos y hojas de apio, cortados en tercios
- 1 cebolla picada en trozos grandes
- 4 dientes de ajo, picados en trozos grandes
- 1-2 zanahorias medianas, cortadas en trozos de 2 pulgadas
- 1 taza de champiñones enteros o cortados en trozos grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cuarto de galón de caldo de pollo, champiñones o verduras grandes
- ¼ c. de crema de leche o leche
- 1 limón partido por la mitad
- Queso rallado (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Pulse el botón de saltar de la olla a presión O caliente una olla grande a fuego medio. Añada 2 cucharadas de aceite de oliva y la cebolla, el ajo, el apio y las zanahorias. Remueve con frecuencia y saltea por 3-5 minutos.
2. Añada la coliflor, las patatas y las champiñones.
3. Exprima el zumo de los limones a por un colador en la olla.
~ **CONSEJO:** ¡Utilice limón en lugar de sal para resaltar los sabores!
4. Añada la crema de leche/leche y el caldo. Ponga la olla a presión por 5 minutos O cueza a fuego lento por 45 minutos en el fuego.
5. Utilice una batidora de inmersión O una licuadora O un robot de cocina para triturar la sopa hasta que quede suave.
6. Sazone la sopa al gusto con sal y pimienta. Sirva con queso y una pizca de pimentón o cayena, si lo desea.

● Vegetariano

● Sin gluten

TACOS DE FRIJOLES NEGROS



INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS

- 2 latas (15 oz) de frijoles negros o pintos, enjuagados y escurridos (o 3 c. de frijoles cocidos)
- 1 cebolla picada
- 1 taza de verduras (como espinacas, col rizada, rúcula) picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
- 4 cucharaditas de comino
- 4 cucharaditas de pimentón ahumado
- 2 cucharaditas de orégano seco
- Tortillas de harina o maíz (GF), calentadas/tostadas en la sartén
- Queso rallado
- Aderezos a elección

INSTRUCCIONES

1. En una olla pequeña a fuego medio, añada el aceite de oliva, la cebolla y una pizca de sal. Sofría la cebolla por 3 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla se ablande y quede translúcida.
2. Añada las espinacas y el ajo. Cocine por 2 minutos o hasta que las verduras se marchiten, revolviendo constantemente.
3. Añada todas las especias y cocinar por 1-2 minutos o hasta que estén muy fragantes.
4. Añada los frijoles y agua suficiente para cubrirlos y cueza a fuego lento. Cueza a fuego lento por aproximadamente 15 minutos.
5. Sazone al gusto con sal y pimienta. Cubra una tortilla preparada con frijoles calientes, queso rallado y aderezos de su elección (pruebe con salsa de manzana y microgreens).

● Vegetariano

● Sin gluten

VIVIAN HOWARD'S

COLES A LA CREMA CON ARROZ

PARA 5 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 manojos (2-4lbs) de berzas
- 12 lonchas de beicon picado
- 1 cebolla picada
- ½ lb - 1 lb de jarrete de jamón ahumado (se puede sustituir por otra carne ahumada como pavo)
- 5 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 2 tazas de arroz blanco
- 2 hojas de laurel

INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, añada el beicon picado y cueza a fuego medio por 10 minutos o hasta que esté casi crujiente, removiendo a menudo.
2. Mientras tanto, separe la berza de los tallos doblándola por la mitad a lo largo y arrancando la hoja del tallo. Lavar y friegue muy bien las hojas de berza en un fregadero limpio lleno de agua. Retire y rompa las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Añada la cebolla, el ajo, las hojuelas de pimiento rojo, las hojas de laurel y el jarrete de jamón a la panceta y rehogue hasta que la cebolla se ablande.
4. Añada las hojas de berza desgarradas y agregue agua hasta cubrirlos. Lleve a ebullición y luego baje el fuego el fuego a medio-bajo, tape la olla y cueza a fuego lento hasta que las hojas de berza estén muy tiernas (1-2 horas).
5. Retire las berzas de la olla con una espumadera o viértelas en un colador sobre otra olla/bañera. Guarde el líquido de cocción (potlikker).
6. Mide unas 3 tazas de potlikker y vuelva a ponga lo en la olla (añada agua si es poca o quita algo de potlikker y guárdalo para sopas si es demasiado). Añada el arroz y una pizca de sal y lleve a ebullición. Reduzca el fuego y cueza a fuego lento por 15 minutos o hasta que esté esponjoso y cocido.

7. Añada la cantidad deseada de berza al arroz y sirva caliente.

● Sin gluten ● Sin lácteos



SALSA DE MANZANAS

PARA 4-6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 3 manzanas, cortadas en trozos de ½
- 1 pimiento, cortado en cubitos finos
- 2 cebolletas, partes blancas y verde cortadas en rodajas finas
- 1 lima, exprimida
- ¼ taza de rúcula picada
- 1 chile jalapeño, sin semillas ni nervaduras, picado muy fino (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Combine todos los ingredientes en un bol grande y mezcle bien.
2. Sazone al gusto con sal.
3. Refrigere por 15 minutos antes de comer para que los sabores se combinen.

NOTA: La salsa está mejor cuando se consume en las 48 horas siguientes a su preparación. Guárdela en el frigorífico.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

