

# ABRIL



## Swain Macon

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



## PRODUCE RX PROGRAM

Facebook: Swain-Macon Produce Rx Program



### HUEVOS AL HORNO CREMOSOS Y VERDES



PARA 4 PERSONAS

- INGREDIENTES**
- 1-4 tazas de verduras de hoja verde (col rizada, berza, acelga, nabo o espinacas), sin las costillas y cortadas en trozos pequeños
  - 6 cebollas de verdeo, cortadas en trozos de 2,5 cm
  - 4 dientes de ajo, 3 picados y uno entero
  - Aceite de oliva
  - 1 cucharada de harina
  - ¼ taza de nata espesa
  - ½ taza de leche entera
  - 1 cucharada de mostaza dijon
  - ½ taza de queso fundido rallado
  - 4 huevos
  - 4 rebanadas de pan

#### INSTRUCCIONES

1. Coloque una rejilla en la posición media del horno y precaliéntelo a 375°F.
2. Caliente la olla a fuego medio. Añada 1 cucharada de aceite, las verduras y una pizca de sal. Cocine las verduras, revolviendo con frecuencia, hasta que se ablanden, unos 4-5 minutos. Pase las verduras cocidas a un plato.
3. Añada 1 cucharada de aceite de oliva a la misma olla y añada las cebollas. Cocine las cebollas a fuego medio hasta que estén blandas, revolviendo con frecuencia, unos 2 minutos. Añada el ajo picado a la cebolla, y cocine por 30 segundos, revuelva con frecuencia.
4. Espolvoree la harina sobre la mezcla de cebolla y ajo, y cocine por 30 segundos, revolviendo constantemente. Añada la nata, la leche, 1 cucharadita de sal, 1/4 de cucharadita de pimienta negra y la mostaza de dijon, y remueva bien.
5. Añada las verduras cocidas y hierva a fuego medio-bajo. Cocine a fuego lento por un minuto más o menos hasta que espese. Retire del fuego. Espolvoree el queso por encima.
6. Haga cuatro pocillos grandes en la crema de verduras para colocar cada huevo dentro. Rompa los huevos en un ramekin, uno a la vez y coloque cada huevo roto en el pozo. Espolvoree sal y pimienta al gusto.
7. Coloque suavemente la fuente preparada dentro del horno y hornee por 12-17 minutos, o hasta que las claras estén cuajadas, pero las yemas aún estén líquidas.
8. Mientras se hornean los huevos, tueste el pan y úntelo con mantequilla y el diente de ajo extra.

● Vegetariano

### SÉMOLA A PRUEBA DE TONTOS

*Vivian Howard*

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 taza de sémola
- 3 ¼ tazas de leche (o caldo o agua o nata)
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva
- 1 ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

#### INSTRUCCIONES

1. Prepare una caldera doble con una olla con 2-3 pulgadas de agua y un recipiente metálico para mezclar (o use una cacerola de 2-3 cuartos de galón y vigile con mucho cuidado que no se queme).
2. Mezcle la sémola y el líquido elegido en el bol. Utilice un colador de té para eliminar las cáscaras que flotan en la parte superior.
3. Caliente la olla a fuego medio-alto (o bajo si utiliza un cazo).
4. Bata cada 5 minutos aproximadamente. Cocine por 25-40 minutos hasta que la sémola se haya convertido en uno con el líquido. Retire del fuego.
5. Bata los ingredientes restantes. Añada un poco de agua caliente o leche si espesan demasiado al enfriarse. Sirva caliente.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

### PREPÁRELOS POR ADELENTADO BURRITOS DE DESAYUNO



PARA 10 BURRITOS

#### INGREDIENTES

- Aceite de oliva
- Muchas verduras frescas como...
  - 2 manojos de verduras como col rizada, berza, acelga, nabo o espinacas, sin las nervaduras y cortadas en trozos pequeños
  - 2 cebollas cortadas en cubitos
  - 2 pimientos en cubitos
  - champiñones frescos, cortados en cubitos
- 1 lata de frijoles negros o pintos (o 1 ½ tazas de frijoles cocidos)
- 12 huevos grandes o extra grandes, batidos
- 1 cucharada de mantequilla o aceite
- Chile en polvo (o una combinación de comino, pimentón ahumado y pimienta de cayena)
- 8 onzas de queso fundido (cheddar, Monterey jack, pepper jack o muenster), rallado
- 10 tortillas de harina tamaño burrito o wraps

#### INSTRUCCIONES

1. Para cocinar las verduras, cubre ligeramente el fondo de una sartén grande con aceite de oliva y caliéntala a fuego medio. A continuación, sigue las instrucciones que aparecen a continuación en función de las verduras que vayas a utilizar.

a) Si utilice **cebollas y/o pimientos**, cocínelos por 5 minutos o hasta que las verduras se ablanden y se doren un poco. Pase a un plato cuando estén hechas.

b) Si utilice **champiñones**, cocínelos de la misma manera que las cebollas y los pimientos, pero por aproximadamente 10 minutos o hasta que todo el líquido se haya ido. Pase a un plato cuando estén hechos.

c) Si utilice **verduras**, cocínelas de la misma manera que las otras verduras, pero las verduras se cocinarán mucho más rápido. Cocine hasta que se marchiten y el agua se haya evaporado. Pásenlas a un plato cuando estén hechas.

3. Para las alubias, precaliente una cucharada de aceite a fuego medio en una olla y añada 1 cucharada de chile en polvo más sal y pimienta al gusto. Añade las alubias y cuécelas por 15 minutos, remueva con frecuencia. Cuando acabe el tiempo, retire del fuego.

4. Cocine los huevos precalentando una sartén a fuego medio y añadiendo una cucharada de mantequilla o aceite. Cuando la mantequilla empiece a burbujear, añada los huevos y salpimiente al gusto. Baje el fuego y remueva los huevos con una espátula hasta que empiecen a cuajar. Apague la sartén y pase los huevos a un plato.

5. Componga los burritos espolvoreando primero queso en la parte inferior de la tortilla, asegurándose de dejar bastante espacio alrededor del borde. A continuación, añada una capa de verduras, después las alubias y por último los huevos, asegurándose de no rellenar demasiado. Añada el relleno sólo en el centro del burrito.

6. Envuelva el burrito doblando primero la mitad inferior hacia arriba para cubrir el relleno en el centro (el lado más cercano a usted). A continuación, doble hacia dentro los lados izquierdo y derecho. Por último, siga enrollando el burrito alejándolo de usted para cerrarlo.

#### CONGELACIÓN Y RECALENTAMIENTO

- Congele los burritos sobrantes para conservarlos por más tiempo envolviéndolos individualmente en papel de aluminio y guardándolos en un recipiente o bolsa de congelación.
- Caliéntalos en el horno a 300°F por 30 minutos o hasta que estén calientes.

● Vegetariano



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