

M A Y O



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



PRODUCE RX PROGRAM

Facebook: Swain-Macon Produce Rx Program



## SOPA DE BRÓCOLI Y COLIFLOR CON QUESO



Esta sopa es ideal tanto para el brócoli como para la coliflor O uno u otro

**CONSEJO:** guarde tallos de brócoli, coliflor y col rizada picados en el congelador y añádalos a esta sopa.

### INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 1 cabeza de brécol, cortada en trozos de 1 pulgada (2 tazas de ramilletes y tallos)
- 1 cabeza de coliflor, cortada en trozos de 1 pulgada (2 tazas de ramilletes y tallos)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 1-2 costillas de apio, cortadas en cubitos (1/2 taza)
- 1 zanahoria, cortada en cubitos (3/4 de taza)
- 5 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de harina
- 3 tazas de caldo de pollo, caldo de verduras o agua
- 1 taza de mitad y mitad, leche o nata
- 2 tazas de queso cheddar suave o medio, rallado

### INSTRUCCIONES

1. En una olla grande a fuego medio, añada 1 cucharada de aceite de oliva, el brócoli, la coliflor, 1/2 cucharadita de sal y pimienta negra al gusto, y remueva bien.
2. Saltee por aproximadamente 10 minutos, o hasta que las verduras se ablanden y empiecen a dorarse.
3. En la misma olla, añada otra 1 cucharada de aceite de oliva, la cebolla, el apio y la zanahoria, más 1/4 de cucharadita de sal. Saltee por otros 5 minutos.
4. Añada el ajo y cocine durante un minuto más, removiendo con frecuencia.
5. Añada 2 cucharadas más de aceite de oliva y espolvoree la harina sobre las verduras. Remueva la mezcla constantemente por 1 minuto.
6. Añada inmediatamente el caldo o el agua más la mitad y la mitad, y lleve toda la mezcla a fuego fuerte por 5 minutos, revolviendo a menudo.
7. OPCIONAL - Bata la sopa por inmersión en este punto si desea una versión más cremosa y suave.
8. Añada el queso rallado, poco a poco, removiendo bien entre cada adición, y cocine a fuego lento durante cinco minutos, removiendo con frecuencia.
9. Pruebe y rectifique el sazón. Adorne con queso rallado adicional, si lo desea, y sirva.



● Vegetariano

## BATIDO DE MELÓN Y ALBAHACA

La albahaca puede añadir un toque delicioso a cualquier batido de frutas

**CONSEJO:** ahorra plátanos dorados pelándolos y poniéndolos en una bolsa en una sola capa en el congelador para batidos



### INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 1 taza de melón en rodajas (aproximadamente 1/3 de melón)
- 3-6 hojas de albahaca
- 2 plátanos congelados
- 2/3 taza de leche, leche vegetal o yogur

### INSTRUCCIONES

1. Ponga todo en una batidora o en un recipiente (para utilizar una batidora de inmersión) y bata hasta obtener una mezcla homogénea

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos



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



## ENSALADA CRUJIENTE DE BRASSICA

### INGREDIENTES PARA 6-8 PERSONAS

- 1 cabeza de brócoli, cortada en trozos de 1 pulgada (2 tazas)
- 1 cabeza de ramilletes y tallos de coliflor, cortados en trozos de 1 pulgada (2 tazas)
- 2 tazas de col rallada
- 2 zanahorias ralladas
- 1/3 taza de cebolla cortada en cubitos finos
- 1/4 taza de rábano picado fino
- 1/2 taza de queso cheddar, cortado en cubitos o rallado
- 1/3 taza de arándanos rojos secos o pasas
- 1/2 taza de pipas de girasol
- 3/4 de taza de mayonesa
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de azúcar o miel

### INSTRUCCIONES

1. Prepare el aliño batiendo la mayonesa, el vinagre, el edulcorante, la sal y la pimienta al gusto. Reserve.
2. Mezcle el brócoli, la coliflor, la zanahoria, el queso, los arándanos o las pasas, las pipas de girasol y la cebolla en un bol grande.
3. Mezcle los ingredientes de la ensalada con el aliño y deje marinar por 30 minutos en el refrigerador antes de disfrutar.

**CONSEJO:** añada una proteína para mejorar esta ensalada tan saciante

- Tocino en lonchas finas, desmenuzado
- Huevo duro picado
- 1 lata de garbanzos, enjuagados y escurridos

● Vegetariano

● Sin lácteos