

# MAYO



## Swain Macon

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



## PRODUCE RX PROGRAM



Facebook: Swain-Macon Produce Rx Program

## ENSALADA TAILANDESA TEMPLADA

INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS

- 1 taza de arroz blanco
- 2 tazas de ramilletes de brécol
- 3 cucharadas de aceite de oliva/cacahuete
- ½ col, cortada en tiras finas
- 3 cucharadas de cilantro
- cilantro o perejil
- 3 cucharadas de cacahuetes picados (opcional)
- Microverdes (opcional)
- 3 dientes de ajo, machacados y picados
- 3 cucharaditas de jengibre fresco rallado
  - O 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharada de salsa de pescado
- ¼ taza de salsa de chile dulce
- 3 cucharadas de zumo de lima

### INSTRUCCIONES

1. Cocine el arroz con el doble de agua que de arroz crudo en una olla grande o en una arrocera hasta que esté tierno. Escúrralo si es necesario.
2. Hierva, cocine al vapor o al microondas el brócoli hasta que esté tierno. Escurra.
3. Caliente el aceite en un wok o sartén grande a fuego medio. Sofría la col, el ajo y el jengibre hasta que la col se ablande.
4. Añada el arroz, el brócoli, el zumo de lima y las salsas (mezcladas). Remueva hasta que esté bien caliente.
5. Sazone al gusto con sal y pimienta. Sirva con cilantro, perejil, microgreens y cacahuetes.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

## MAGDALENAS DE HUEVO

INGREDIENTES 12 MAGDALENAS

- 8 huevos grandes
- ½ taza de leche o media leche
  - O leche no láctea
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- Copos de pimiento rojo (opcional)
- ¼ taza de pimiento morrón finamente picado
- ½ taza de tomates finamente picados
- ½ taza de espinacas frescas o col rizada finamente picadas
- ¼ taza de queso feta desmenuzado
- Perejil picado, cebollino, eneldo, microgreens (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375°F. Rocíe generosamente un molde para 12 muffins con spray antiadherente. No recomiendo usar forros para muffins, pero si lo desea, rocíelos generosamente con spray antiadherente.
2. En un bol mediano, bata los huevos, la leche, la sal, la pimienta, la cebolla en polvo y el ajo en polvo hasta que se mezclen. No mezcle demasiado para no incorporar demasiado aire.
3. Vierte el pimiento picado, las espinacas u otros ingredientes en cada molde para muffins engrasado, unas 2 cucharadas en cada uno. Ponga 1 cucharada de queso encima de cada uno. Vierte la mezcla de huevo en cada panecillo, llenando aproximadamente ¾ de su capacidad (justo por encima de los complementos y el queso).
4. Hornee por 18-20 minutos o hasta que se hinchen y se doren por los bordes.
5. Retire del horno y deje enfriar en el molde por 5 minutos. Las magdalenas se desinflan al enfriarse.
6. Retire los magdalenas de huevo de la sartén. Sirva inmediatamente o deje enfriar completamente y guarde en el frigorífico o en el congelador. Recaliente en el microondas a temperatura alta por 1-2 minutos.

● Vegetariano ● Sin gluten

## BOCADITOS DE QUESO PARA LOS AMANTES DEL BRÓCOLI

Todo agricultor y jardinero sabe lo verdaderamente decadente que es el brécol. Acapara nutrientes y espacio durante toda la temporada, sólo para una única cosecha de una cabeza de brócoli (y unos pequeños ramilletes secundarios). ¡Esta verdura incomprendida no necesita mucho más para ser perfecta! Este plato es para los amantes del brócoli, que pueden encontrar casi todo lo que necesitan simplemente utilizando su cabeza.

PARA 1-2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 cabeza de brócoli
- Mantequilla o aceite de oliva
- Bloque de queso, de cualquier tipo, cualquier cantidad

### INSTRUCCIONES

1. Caliente ¼ pulgada de agua en el fondo de una olla de tamaño pequeño-mediano con tapa hermética a fuego medio-alto. Utilice una vaporera en el fondo, si dispone de ella.
2. Utilice un pelador de verduras para quitar la piel exterior del tallo del brócoli. Deje la cabeza entera, córtela en cuartos o separe los ramilletes del tallo (dejando los ramilletes lo más grandes posible).
3. Añada el brócoli, con el tallo hacia abajo, a la olla. Tape y cuece al vapor de 3 a 10 minutos, o hasta que esté un poco menos tierno de lo que prefiera.
4. Corte el queso en lonchas muy finas.
5. Escurra el agua de la olla (puede beberla o añadida a la sopa, si lo desea).
6. Introduzca las lonchas de queso en los ramilletes y vuelva a tapar la olla por un minuto o dos hasta que el queso se derrita y el brócoli esté tierno.
7. Sirva caliente con tenedor y cuchillo. Sazone con sal. Rocíe con aceite de oliva o mantequilla (si lo desea).

● Vegetariano ● Sin gluten



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

## CALABACINES Y TOMATES AL HORNO

PARA 4-6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 6 calabacines medianos o calabaza amarilla
- 4 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo machacados
- ¼ taza de orégano fresco picado
- O 1 cucharadita de orégano seco
- ¼ taza de aceite de oliva o aceite de abajo
- ½ taza de tomates secos escurridos en aceite, picados (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Parta cada calabacín/calabaza por la mitad en sentido transversal. Corte cada mitad en cuartos a lo largo. Corte los tomates en cuartos. Corte la cebolla por la mitad y luego en cuartos. Pele las capas de cebolla para dejar rodajas finas en forma de cuña.
3. Mezcle suavemente el calabacín/calabaza, el tomate, la cebolla, el orégano y el ajo con aceite de oliva en un bol grande hasta que estén cubiertos. Extiéndelos en una bandeja para hornear.
4. Hornee tapado con una tapa o papel de aluminio por 20 minutos.
5. Incorpore los trozos de tomate seco.
6. Hornee sin tapar otros 15 minutos o hasta que el calabacín y la calabaza estén tiernos.
7. Sazone con sal y pimienta. Sirva como guarnición o sobre pasta/couscous.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos