

MAYO



Swain Macon

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



PRODUCE RX PROGRAM

Facebook: Swain-Macon Produce Rx Program



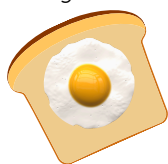
SAPO EN UN AGUJERO

INGREDIENTES PARA 1-2 PERSONAS

- 2 rebanadas de pan
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de mantequilla o aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. Haga un agujero de 5 cm en el centro del pan con la punta de un vaso de agua, una jarra o un cortador de galletas. Reserve la pieza central (tuéstela por separado y sírvala con mantequilla o cualquier otro ingrediente; a mí me gusta poner mantequilla y mermelada en el pequeño círculo de pan para darle un toque dulce).
2. En una sartén pequeña, derrita la mantequilla a fuego medio; ponga el pan en la sartén.
3. Coloque el huevo en el hueco. Cocine a fuego medio hasta que el pan esté ligeramente dorado, unos 2 minutos. Dar la vuelta y cocine por el otro lado hasta que la yema esté casi cuajada.
4. Se sazona con sal y pimienta.



● Vegetariano

● Sin lácteos

PALETA DE CREMA DE MELOCOTÓN

ADAPTADO DE
COOKIE & KATE



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

INGREDIENTES PARA 8 PERSONAS

- 1 libra de melocotones (unos 3 medianos), pelados y cortados en gajos de ½ pulgada
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 6 cucharadas de miel (no vegana), divididas
- 2 tazas de yogur natural integral (normal o griego)
- 0 leche de coco entera
- 1 cucharada de zumo de limón
- 0 4 cucharadas de azúcar

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino. Ponga los melocotones en rodajas en la bandeja y mézclelos suavemente con 2 cucharadas de miel y una pizca de sal. Coloque los melocotones en una sola capa. Áselos de 30 a 40 minutos, removiéndolos a mitad de camino, o hasta que los melocotones estén blandos y jugosos (vigile especialmente los bordes).
2. Mientras se asa la fruta, mezcle el yogur, ¼ de taza de miel o azúcar, el zumo de limón y el extracto de vainilla en un bol mediano. Coloque la mezcla en el frigorífico para que se mantenga fría.
3. Deje que los melocotones se enfríen y, a continuación, vierta los melocotones y todo su jugo en el bol del yogur. Utilice una cuchara grande para unir suavemente la mezcla.
4. Utilice la cuchara para transferir la mezcla de yogur a un molde para polos. Puede improvisar moldes para polos con vasos pequeños aptos para el congelador y un trozo de papel u otra tapa con una goma elástica en la parte superior, luego haga un agujero en el centro para el palito. Inserte los palitos de helado (que también se pueden improvisar con cubiertos de plástico u otros artículos aptos para alimentos) y congele durante al menos cuatro horas.
5. Cuando vaya a sacar los polos, pase agua tibia por el exterior de los moldes durante unos diez segundos y retírelos con cuidado. Disfrútelos inmediatamente.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

VINAGRETA DE BAYAS

PARA 1 TAZA INGREDIENTES

- 1 taza de moras o fresas
- ⅓ taza de aceite de oliva
- ⅓ taza de vinagre de vino tinto o vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de tomillo fresco (o ½ cucharadita de tomillo seco)
- 2 cucharadas de sirope de arce o miel

INSTRUCCIONES

1. Añada todos los ingredientes al bol de un robot de cocina pequeño o de una batidora. Añada 2 cucharaditas de sal y 1 cucharadita de pimienta, o sazone al gusto. Bata hasta que se haga puré y no queden grumos.
2. Si utilice moras, páselas por un colador para retirar las semillas. Guárdelo en un recipiente hermético en el frigorífico hasta 10 días o en el congelador por 6 meses.

CONSEJOS

- Mezcle con ensaladas Y bayas frescas
- Rocíe sobre carnes a la parrilla como cerdo o pollo
- Rocíe sobre coliflor asada y espinacas para obtener una decadente ensalada templada

P.D. Ni las fresas ni las moras son bayas botánicamente. Son frutas agregadas.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos



'PATATAS FRITAS' DE COLINABO

Esta hortaliza bulbosa está deliciosa cruda. Pruébela con esta receta sana y supersencilla de patatas fritas.

PARA 1-4 PERSONAS INGREDIENTES

- 1-2 colirrábanos, de cualquier tamaño
- 1-2 cucharaditas de zumo de lima
- ½ cucharadita de chile en polvo (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Corte todas las hojas cortando la parte superior del bulbo por arriba lo justo para rebanar la dura piel exterior y deje al descubierto la parte blanca de color verde claro.
2. Déle la vuelta y corte la parte inferior de la misma manera, retirando la dura piel exterior.
3. Ahora utilice el cuchillo (los peladores de verduras suelen ser demasiado endebles para esta tarea) y corte lentamente la dura piel exterior alrededor del bulbo, dándole la vuelta a medida que avanza. Intente conservar la mayor parte posible del interior.
4. Corte el colirrábano pelado en rodajas muy finas (una mandolina es útil en este caso), aproximadamente del grosor de una patata frita.
5. En un bol grande, mezcle las rodajas con zumo de lima, 1-2 cucharaditas de sal y chile en polvo (si lo utiliza) hasta que estén bien cubiertas. Sazone a su gusto.
6. Sirva fresco como aperitivo, guarnición, salsa o ensalada.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos