

JUNIO



Swain Macon

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



PRODUCE RX PROGRAM

Facebook: Swain-Macon Produce Rx Program



BOL DE FIDEOS DE ARROZ CON SALSA DOBLE



PARA 4-6 PERSONAS

INGREDIENTES

CAMARONES MARINADOS O TOFU (Opcional):

- 1 libra de gambas crudas
 - 1 bloque de tofu extra firme, cortado en tiras
- 2 cucharadas de salsa de soja (sin gluten si es necesario)
- 1 cucharada de miel (no vegana) o agave
- 1 cucharadita de aceite de sésamo

RELLENO DEL CUENCO:

- Paquete de 16 oz de fideos vermicelli finos de arroz
- 1 pimiento grande, cortado en rodajas finas
- 1 manojo de cebollas de verdeo, cortadas en tiras largas y finas
- ¼ de col morada pequeña, cortada en tiras finas
- Microgreens (opcional)

SALSA DE CACAHUETES:

- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de salsa de soja (sin gluten si es necesario)
- 1 cucharada de miel (no vegana) o agave
- 1 cucharada de pasta de chile
- ½ taza de mantequilla de cacahuate
- ½ cucharadita de aceite de sésamo
- Un chorrito de vinagre de arroz

SWEET & SOUR SAUCE:

- 1 diente de ajo, picado
- ½ taza de vinagre de arroz
- 1 cucharada de pasta de chile o sriracha
- 1 cucharada de miel (no vegana) o agave
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 2 zanahorias ralladas o cortadas en juliana

INSTRUCCIONES

1. Bata la marinada en un bol pequeño y marina las gambas o el tofu por 15 minutos o más.
2. Prepare los fideos en agua sin sal siguiendo las instrucciones del fabricante. Escúrralos y aclárelos con agua fría. Deje enfriar y mézclelos con una pequeña cantidad de aceite de sésamo o un aceite neutro.
3. En una sartén a fuego medio, añada un chorrito de aceite para cubrir el fondo de la sartén y saltee las gambas/tofu en una sola capa hasta que estén bien cocidas y doradas, unos 2-3 minutos. Páselas a un plato y mézclelas en la nevera para que se enfríen.
4. Prepare la salsa de cacahuate y la salsa agri dulce mientras se enfrían las gambas/tofu combinando todos los ingredientes de cada una y batiendo hasta que se mezclen. Para la salsa de cacahuate, añada pequeños chorritos de agua y bata hasta obtener la consistencia deseada. Sazone al gusto con sal.
5. Monte los cuencos con los fideos en el fondo. Rocíe abundante salsa sobre los fideos. Añada las verduras alrededor formando un arco iris de colores. Añada gambas o tofu. Disfrútalo frío en un día caluroso.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos



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

ENSALADA DE PASTA AL PESTO CON POLLO A LA PARRILLA Y MAÍZ

Rose James

INGREDIENTES

PARA 6 PERSONAS

Ensalada de pasta con maíz

- 8 onzas de pasta orecchiette u otra pasta corta como espirales fusilli o pajaritas farfalle
- 2 pechugas de pollo a la plancha cocidas
- 1 taza de granos de maíz (aproximadamente 2 mazorcas de maíz), cocidos
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos
- 4 lonchas de beicon cocido y cortado en lonchas
- Cilantro fresco o microverdes, picado

Aliño para ensalada

- ½ taza de pesto de albahaca, comprado o hecho en casa
- 3 cucharadas de yogur griego
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de zumo de lima o limón recién exprimido



INSTRUCCIONES

1. **Cocine la pasta:** Pon una olla con agua a hervir. Añada la pasta y cocínela siguiendo las instrucciones del paquete. Escúrrela.
2. **Prepare el aliño de la ensalada:** En un tarro, bata el pesto de albahaca con el yogur griego, la mayonesa y el zumo de lima recién exprimido. Si el aliño queda demasiado espeso, puede diluirlo añadiendo más yogur griego, pequeñas cantidades de agua y/o más zumo de lima (o de limón).
3. **Montaje:** En un bol grande, combine la pasta cocida y escurrida, los granos de maíz cocidos, el pimiento cortado en dados, el pollo a la parrilla cortado en dados y el beicon cocido picado. Sazone al gusto con sal y pimienta. Mezcle bien. Reparta en ensaladeras individuales. Cubra con el aliño. Espolvoree el cilantro fresco picado (o los microverdes) por encima.

CHIPS DE COL RIZADA CON PARMESANO

"Mi melindroso hijo de 7 años se comió todo el tazón antes de que yo pudiera probarlo!"
-Jessica

(Receta aportada por un participante actual en el programa)

PARA 1-4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 manojo de col rizada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1-2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 0 copos de levadura nutricional para una opción vegana y sin lácteos

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 275 °F.
2. Enjuague la col rizada y hágala girar en una centrifugadora de ensaladas o séquela a golpecitos con paños limpios o toallas de papel. **Asegúrate de que esté completamente seca para que quede crujiente.**
3. Retire los tallos de la col rizada y córtela en trozos del tamaño de un bocado en un bol grande.
4. En un bol o taza pequeña, mezcle el aceite de oliva, el ajo en polvo y ¼ cucharadita de sal.
5. Rocíe la mezcla de aceite de oliva sobre la col rizada y revuelva y mezcle con las manos para combinar bien. Puede añadir el queso (o la levadura nutricional) en este momento o esperar hasta el final.
6. Extienda la col rizada sobre 2 bandejas grandes para hornear en una sola capa, asegurándose de que los trozos de col rizada no se toquen ni se superpongan demasiado para obtener el máximo crujiente. Hornee por 20 minutos. Dé la vuelta a las bandejas y agite suavemente los trozos de col rizada. Hornee por 10 a 20 minutos más, o hasta que la col rizada esté crujiente y ligeramente dorada, especialmente en los bordes. **Vigile con cuidado, ya que se puede quemar fácilmente.** Puede retirar los trozos más crujientes antes si necesita dar más tiempo a otros trozos.
7. Retire del horno y deje enfriar ligeramente. Los chips se crujen aún más una vez fuera del horno. Disfrútalas frescas y calientes.

● Vegetariano ● Sin gluten

SPRITZERS DE FRESA

Rose James

PARA 4-6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 tazas de fresas, frescas o congeladas, troceadas
- 1 taza de azúcar
- 4 fresas frescas para decorar
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 litro de agua con gas (sin sabor o del sabor que prefiera)
- ½ taza de hojas frescas de menta o albahaca (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Prepare el **sirope simple de fresa:** Añada 2 tazas de fresas a una olla mediana y llévelas a ebullición a fuego medio. Cocine a fuego lento unos 20 minutos o hasta que las fresas estén blandas. Retire del fuego y deje enfriar por completo. Pase la mezcla por un colador de malla fina o un tamiz, exprimiendo el exceso de zumo de la pulpa. Guárdelo en un tarro hermético en el frigorífico hasta 2 semanas o congélelo.
2. Mezcle **los spritzers:** Si utilice menta o albahaca, frescas (o cualquier otra hierba fresca), tritúrelas un poco con un objeto romo o en el puño antes de añadir las a los vasos con hielo para liberar el sabor. Vierta agua con gas sobre el hielo, llenando casi todo el vaso. Añada sirope de fresa al gusto. Decore con hierbas frescas y fresas cortadas en rodajas.



● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos