

JULIO



Swain Macon

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



PRODUCE RX PROGRAM

Facebook: Swain-Macon Produce Rx Program



BARQUITOS DE CALABACÍN

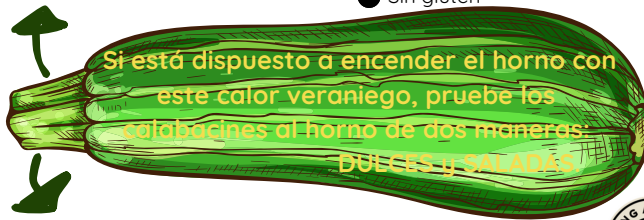
INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS

- 2-4 calabacines
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 libra de carne picada o salchicha
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 pimiento rojo, cortado en dados
- 1 ½ tazas de pasta o salsa marinara
- 2 cucharaditas de condimento italiano (cantidades iguales de albahaca, orégano, romero, tomillo y mejorana secos)

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400°F.
 2. **Prepare la salsa:** Cocine la carne picada, la cebolla y el ajo en una sartén grande hasta que no quede nada rosado. Escorra la grasa. Añada el pimiento y los calabacines del paso 3 y cocine 5 minutos más o hasta que el agua de los calabacines se haya evaporado. Añada 1 taza de salsa para pasta (reservando ¼ taza), el condimento italiano y salpimiente al gusto. Cocine a fuego lento por 10 minutos hasta que espese.
 3. **Prepare los barquitos:** Corte los calabacines longitudinalmente y utilice una cucharilla para raspar el centro y crear una cáscara de ¼ pulgada de grosor. Coloque los calabacines en una fuente de horno grande ligeramente engrasada. Unte los calabacines con aceite de oliva y sazónelos con sal y pimienta al gusto. Rellene cada calabacín con la salsa. Cúbralos con la ¼ taza de salsa para pasta restante y mételes en el horno. Hornee por 15 minutos. Cubra con los quesos y hornee otros 10-15 minutos o hasta que los calabacines estén blandos y el queso burbujeante.
 4. Sazone al gusto con sal, pimienta y hojuelas de pimiento rojo. Sirva caliente.
- CONSEJO DE EXPERTO:** Haga una vela para su barco: Corte un palito largo de zanahoria cruda de modo que quede puntiagudo en un extremo y tenga un corte de 1-2" de largo a lo largo por el centro en el otro extremo. Deslice con cuidado una hoja de acelga o col rizada en la hendidura de la parte superior para montar su vela y, a continuación, péguela en un extremo de un barquito de calabacín.

● Sin gluten



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



BROWNIES DE CALABACÍN

INGREDIENTES PARA 16 BROWNIES

- 1 ½ tazas de calabacín cortado en trozos pequeños
 - 3 cucharadas de mantequilla derretida
 - 3 huevos grandes
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla
 - ¼ taza de azúcar
 - ¾ taza de cacao en polvo sin azúcar
 - ½ cucharadita de levadura en polvo
 - ¼ cucharadita de sal de mesa
 - ½ taza de harina para todo uso
 - ½ cucharadita de café expresso en polvo (opcional, realza el sabor del chocolate)
 - ¼ taza de pepitas de chocolate semidulce o agrídulce
- Glaseado**
- ¼ taza de trocitos de chocolate semidulce o agrídulce
 - 3 cucharadas de nata o leche

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350°F. Engrase ligeramente un molde cuadrado de 9 pulgadas.
2. Mezcle el calabacín, la mantequilla derretida, los huevos y la vainilla en un procesador de alimentos (o en un bol/jarra de plástico alta si utiliza una batidora de inmersión) y procese hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Añada el azúcar, el cacao en polvo, el café expresso en polvo, la levadura en polvo, la sal, la harina y las pepitas de chocolate; procese brevemente, sólo hasta que estén bien combinados y para romper un poco las pepitas.
4. Vierta la masa en el molde preparado. Hornee los brownies de 25 a 30 minutos, hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio o con algunas migas húmedas; no debe ver ningún signo de masa húmeda. Retire los brownies del horno y deje que se enfríen completamente antes de glasearlos.
5. **Prepare el glaseado:** Mezcle las pepitas de chocolate y la leche o la nata en un bol apto para microondas o en un cazo pequeño. Caliente hasta que la leche esté humeante y las pepitas blandas. Retire del fuego y remueva hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Esparza el glaseado por encima de los brownies. Mételes en el frigorífico por espacio de una hora, para que cuajen; luego guárdalos a temperatura ambiente, tapados, por varios días.

● Vegetariano

BUÑUELOS DE CALABACÍN

PARA 4 PERSONAS INGREDIENTES

- 2 calabacines pequeños
- 4 cebolletas picadas
- ¼ taza de perejil picado
- ¼ taza de eneldo picado
- 1 huevo grande batido
- ¾ taza de queso parmesano rallado
- ¼ taza de harina
- Aceite de oliva, para freír

INSTRUCCIONES

1. Ralle el calabacín en un colador; mézclelo con 2 cucharaditas de sal. Deje escurrir por 10 minutos, luego exprima puñados de calabacín para retirar el líquido.
2. En un bol, mezcle el calabacín, las cebolletas, el perejil, el eneldo, el huevo, el parmesano y la harina.
3. Caliente una fina capa de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Vierta cucharadas de la masa de calabacín en la sartén y fríalas, aplastándolas con una espátula, hasta que se doren en algunos puntos, de 3 a 4 minutos por cada lado. Escorra sobre papel absorbente y sazone con sal. Sirva caliente con salsa y crema agria o condimentos de su elección.

CONSEJO: Haga un lote grande de estos y congelar en una bolsa hermética/contenedor entre trozos de papel encerado o papel pergamino. Calíentalos en el horno tostador o en una sartén.

● Vegetariano

O si preferiría mantener el horno apagado estos días, pruebe con calabacines rallados en forma de buñuelos.

SALSA

PARA 2-3 TAZAS INGREDIENTES

- 1 libra (unos 6 tomates medianos) de tomates maduros, cortados en trozos grandes
- 1 chile jalapeño, despalillado (y sin semillas si prefiere menos picante)
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ cebolla blanca, picada en trozos grandes
- 1 taza de hojas de cilantro
- 2 cucharadas (aproximadamente 1 lima) de zumo de lima

INSTRUCCIONES

1. Añada todos los ingredientes y una pizca de sal a una batidora, un robot de cocina o un bol para batir por inmersión.
2. Pulse hasta que la salsa esté mezclada a su gusto - en trozos, un poco en trozos, o suave. Si accidentalmente se pasa y la salsa queda demasiado aguada, cuele parte del líquido hasta que quede en su punto.
3. Pruebe y sazone con más sal, si es necesario.
4. Guárdelo en el frigorífico en un recipiente hermético hasta dos semanas.



● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos