Producto Congelado

IDEAS DE LA GRANJA A LA ALIMENTACIÓN PANTRY COLABORATIVA

PURE DE MANZANA – COBA
Disfrute como si fuera un bocadillo, utilícelo para acompañar la avena o los gofres, o sírvalo como acompañamiento con chuletas de cerdo o cerdo asado. Intente usar puré de manzana en sus batidos y incluso en su horneado; puede sustituir pure de manzana por la mitad del aceite o la mantequilla en cualquier receta para hornear!

CAULIFLOWER BLANCHADO
Mezcle en una ensalada, agregue a un salteado, póngalo en una licuadora con pollo o palitos de verduras para hacer una sopa fácil, o mezcle con pasta y queso rallado.

HABA DE SOYA BLANQUEADA
Envuelto en proteínas! Haga un succotash fácil (solo una mezcla de verduras de verano) mezclándolo con los granos de maíz descongelados y los tomates frescos picados. O mezcle encima de una ensalada, agregue a un salteado, o mezcle con pasta y queso rallado.

MAÍZ
Solo calentar en mantequilla y sazonar con sal O disfrute en ensaladas, en sopas o con arroz y frijoles negros (¡cubra con crema agria y salsa!). O intente agregar al pan de maíz o la masa para muffins de maíz antes de hornear (o a la masa para panqueques antes de cocinar para un toque divertido).

TOMATES
¡Haz la salsa de tomate más fácil de todas! Caliente un poco de ajo picado en aceite y luego agregue los tomates descongelados y una pizca de sal y cocine a fuego lento hasta que espese un poco. O convierta los tomates descongelados en gazpacho poniéndolos en la licuadora con pepino y cebolla picados (sazone al gusto con vinagre, ajo y sal). O combínelos con cilantro, cebolla y jugo de limón picados para obtener salsa fresca.

BERENJENA ASADA
La berenjena asada es muy versátil! Descongele y mezcle sobre una ensalada verde, o mézclese con arroz cocido y queso feta para una ensalada fácil y abundante. Mezcle con pasta cocida y salsa de tomate. O caliente en una sartén con un poco de aceite (o tocino picado) y cúbralo con huevos fritos.

NABO SUECO ASADO
Tratar como una patata asada. Caliente en un horno a 350o o en una sartén y sirva como acompañamiento, mezcle en una ensalada o cubra con huevos fritos. ¡Intenta calentarlo con un poco de tocino picado!

VERDURAS
(Verdes asiáticos más Bok Choy más acelgas)
Limpiado, cocinado, listo para ir! Descongelar y exprimir, secar y mezclar con pasta y queso (agregar una lata de frijoles blancos o garbanzos como proteína), mezclar con huevos revueltos o con una tortilla, o comer con arroz y un chorrito de salsa de soja y algunos cacahuetes picados. O simplemente caliente en un poco de aceite (o mantequilla) con ajo picado y sirva como guarnición.

PURE DE CALABAZA
Sirva el puré de calabaza como acompañamiento (¡como el puré de papas!). Sazone con azúcar moreno y canela y agregue un poco de mantequilla o crema agria para la riqueza. O vaya salado y sazone con comino, pimentón y sal. O mezcle con pasta cocida, mantequilla y queso rallado. Reemplace el puré de calabaza por la mitad del queso en macarrones con queso para hacerlo un poco más saludable. O reemplace el puré de calabaza por el aceite en la masa para panqueques.

TIRAS DE ABAS
Mezcle encima de una ensalada, agregue a un salteado, cubra con pasta y queso rallado, o caliente en una sartén con un poco de mantequilla y ajo (y cúbralo con las almendras si las tiene).

Las sugerencias de recetas de Julia Turshen creadas para Farm to Food Pantry es una colaboración entre Family of Woodstock, Rondout Valley Growers Association y UlsterCorps, que aborda la inseguridad alimentaria al comprometer a los agricultores locales a donar productos cultivados localmente y capacitar voluntarios para recoger, procesar y distribuir alimentos nutritivos para la Red de despensas de alimentos, programas de alimentación y refugios en Ulster y los condados circundantes.

Producto Frescas

IDEAS DE LA GRANJA A LA ALIMENTACIÓN PANTRY COLABORATIVA

REPOLLO
Triture y mezcle con un poco de mayonesa, vinagre, sal, pimienta y azúcar para la ensalada de col. O tirar el repollo rallado en una ensalada. O triture y cocine en una olla con mantequilla o aceite para cocinar un acompañamiento. O triture y cubra con aceite y sazone con sal y ase en una bandeja de 400o para un acompañamiento sencillo y delicioso.

FRIJOLES Verdes o Frijoles de Cera Amarilla: Recorte los extremos y cocine en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernos (o mezcle con aceite y sal y ase en una sartén en un horno de 400F hasta que estén tiernos). Sirva caliente o deje enfriar y sirva frío como guarnición o agregue a una ensalada, salteado o pasta. O derrita la mantequilla y agregue un poco de ajo picado y almendras en rodajas y rocíe encima.

CALABAZA DE VERANO: Sea cual sea el tipo (calabaza pattypan, calabaza amarilla de cuello curvo, calabaza amarilla, calabacín o lo que sea), simplemente corte el extremo de la raíz dura y luego pique la calabaza y cocine en aceite de oliva o mantequilla con solo sal y ya basta, o agregue ajo picado o cebolla en rodajas finas. O mezcle con aceite y sal y ase a 400F hasta que se ablanden. Se puede servir solo como guarnición, mezclar con arroz o pasta y cubrir con queso, o agregar a un salteado, tortilla o tacos.

PASTINACAS
Pele y pique, cubra con aceite de oliva y sal, y ase en un horno a 400o para obtener un plato sencillo y delicioso. Hervir con papas y masticarlas juntas o bien rallarlas y combinarlas con un poco de harina y huevo y freírlas en una sartén para hacer papa frita ou croqueta de papa.

BERENJENAS (Regulares o Japonesas): Retire los extremos, luego corte en cubos, mezcle con aceite de oliva (o cubra con aceite en aerosol) y ase en una sartén en un horno a 400F hasta que estén tiernos. Mezcle sobre una ensalada verde o mezcle con arroz cocido (cualquier grano) y queso feta para obtener una ensalada fácil y abundante. Mezcle con pasta cocida y salsa de tomate. Úselo para cubrir una pizza o llenar tacos.

VERDURAS FRESCAS
(Rúcula, Escarola, Col Rizada, Verdes De Mostaza, Verdes De Diente De León)
Para los verdes más fuertes / mas duros, cocine un poco de cebolla y / o ajo fresco picado en aceite y luego agregue los verdes y un poco de sal y un poco de salpicadura de agua y cocine hasta que se marchiten. Sirve como sea para un plato de acompañamiento o mezcle con pasta o arroz y un poco de queso. O agregue una tortilla o un sándwich de queso a la parrilla. Las verduras tiernas, como la rúcula y la col rizada, se pueden comer crudas como una ensalada: sazone con aceite de oliva y vinagre o limón fresco, además de sal, pimienta y mezcle como nueces tostadas, queso rallado, pasas, crutones y / o aceitunas.

RÁBANOS
Cortar finamente y agregar a las ensaladas. Rallar y mezclar con queso crema o mantequilla y untar sobre pan o galletas. Cocine en una sartén con mantequilla o asado con aceite de oliva para un plato de acompañamiento (su sabor se suaviza cuando se cocinan).

COLINABO Y NABOS
Use los vegetales como usaría las verduras frescas (vea más abajo). Use un pelador o un cuchillo de emparejamiento para recortar la capa externa más resistente de la bombilla. Luego rebane el bulbo y mezcle en una ensalada (como si fuera un pepino o un rábano) o corte cubitos o cuñas y luego cocine al vapor, asado o salteado tal como lo haría con cualquier otra verdura firme como una papa. Ambos son increibles salteados!

ZANAHORIAS
Frote o pele y coma como un bocadillo --- sumerja en aderezo para ensaladas, hummus, salsa o mantequilla de maní para obtener un sabor extra. O bien, ralle y mezcle con aceite, vinagre (o jugo fresco de limón o lima), sal y pimienta para una ensalada rápida de zanahoria. O córtelos y cúbralos con un poco de aceite y sal y ase en un horno a 400o hasta que estén dorados y tiernos (alrededor de media hora) y sirva de guarnición. Añadir a un salteado. Cocer al vapor y servir con mantequilla derretida y sal. O simplemente cocine a fuego lento una mezcla de agua, mantequilla y azúcar moreno. Usted no puede hacer ningun error con las zanahorias!