

# Batido verde

LISTO EN MENOS DE 5 MINUTOS



## Ingredientes:

1 taza de col rizada o de espinacas  
1 plátano mediano  
1 taza de leche baja en grasa  
1 taza de yogur natural  
1 manzana mediana (sin semillas y cortada en rodajas)  
1 taza de fruta congelada (toda de una sola fruta o una combinación de frutas congeladas mezcladas)

**SIRVE 2**

## ¡A cocinar!

1. En una licuadora, mezcle la col rizada o las espinacas y la leche.
2. Vaya añadiendo el resto de los ingredientes y licue después de cada uno.
3. Sirva frío.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar col rizada local de junio a noviembre y manzanas durante todo el año.



# Ensalada de pepino con fruta

LISTO EN MENOS DE 5 MINUTOS



SIRVE 4

## Ingredientes:

2 pepinos  
2 melocotones y naranjas  
3 cucharadas de jugo de lima o limón  
½ cucharadita de chile en polvo  
½ cucharadita de sal

## ¡A cocinar!

1. Lava los pepinos, melocotones o naranjas y limón o lima con agua fría.
2. Corta los pepinos. Pela y corta los melocotones o las naranjas en trozos pequeños.
3. Coloque el pepino y las frutas en un tazón mediano. Añade el chile en polvo, jugo de limón o lima y sal.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar pepinos locales de julio a septiembre.



# Avena casera con fruta

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS | TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MINUTOS



**SIRVE 4**

## Ingredientes:

1½ tazas de hojuelas de avena  
2½ tazas de agua  
4 cucharadas de pasas o grosellas  
2 manzanas (sin semillas y picadas)  
2 cucharaditas de canela

## ¡A cocinar!

1. Use un pelador de verduras para quitar la piel de la manzana.
2. Quite el corazón de la manzana. Corte la manzana en trozos pequeños.
3. Coloque el agua en la cacerola.
4. Caliente el agua a fuego medio hasta hervir.
5. Añada y mezcle la avena, las pasas, las manzanas picadas y la canela.
6. Disminuya a fuego lento.
7. Cocine durante 5 minutos, mezclando frecuentemente.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar manzanas locales durante todo el año.



# Pizza personal

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS | TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINUTOS



**SIRVE 4**

## Ingredientes:

4 tortillas de trigo integral de seis pulgadas, piezas de pan árabe o panecillos ingleses  
1 lata de 15.5 onzas de salsa de tomate sin sal añadida  
1 cebolla mediana, picada  
1 taza de mozzarella de bajo contenido graso, rallada  
1 taza de verduras frescas o congeladas (los pimientos morrones y la espinaca son buenas opciones), picadas (optativo)

## ¡A cocinar!

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque las tortillas en posición plana en una asadera y cubra la parte superior de cada una con salsa de tomate.
3. Reparta la mozzarella y las verduras de forma pareja entre las tortillas.
4. Hornee las pizzas por aproximadamente 10 minutos o hasta que el queso se derrita.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar cebollas locales de mayo a septiembre.



# Sopa de minestrone

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS | TIEMPO DE COCCIÓN: 8 MINUTOS



**SIRVE 6**

**Ingredientes:**

- 1 paquete de 10 onzas de verduras congeladas (de cualquier tipo)
- 2 latas de 14.5 onzas de tomates cocidos reducidos en sodio
- 2 latas de 14 onzas de caldo reducido en sodio (de cualquier sabor)
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles (de cualquier tipo)
- 1 taza de pasta (seca, de cualquier tipo)

**¡A cocinar!**

1. En una olla grande, combine las verduras congeladas, los tomates, el caldo y los frijoles.
2. Lleve la sopa al punto de hervor y añada la pasta. Luego, reduzca el fuego a lento. Cocine de 6 a 8 minutos o hasta que la pasta esté a punto y los vegetales estén tiernos.

**¡Directo de la granja!**

Puede encontrar tomates locales de abril a diciembre.



# Salsa confeti de frijoles

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS



## Ingredientes:

$\frac{3}{4}$  taza de frijoles sin sal (negros o rojos)  
 $\frac{3}{4}$  taza de maíz sin sal, escurrido y enjuagado  
 $\frac{1}{2}$  taza salsa

**SIRVE 4**

## ¡A cocinar!

1. Escurra y enjuague los frijoles y el maíz.
2. Combine los frijoles, el maíz y la salsa en un plato hondo mediano. Mezcle.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar maíz local de julio a octubre.



# Ensalada de tres frijoles

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS | TIEMPO DE REFRIGERACIÓN: 2 HORAS



## Ingredientes:

$\frac{3}{4}$  taza de habichuelas cocidas  
 $\frac{3}{4}$  taza de frijoles verdes congelados, cocidos  
 $\frac{3}{4}$  taza de garbanzos cocidos  
½ cebolla picada  
1½ cucharadas de vinagre blanco o tinto  
1½ cucharadas de aceite vegetal  
1½ cucharadas de azúcar  
1 diente de ajo picado (optativo)

**SIRVE 4**

## ¡A cocinar!

1. Haga la ensalada: Coloque los frijoles y cebolla en un plato hondo grande.
2. Haga el aderezo: En un plato hondo pequeño, combine el vinagre, aceite, azúcar y ajo. Mezcle bien.
3. Eche el aderezo sobre la ensalada y mezcle.
4. Cubra y refrigerere por dos horas.
5. Sirva fría. Refrigerere las sobras.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar cebollas locales de mayo a septiembre y tomates de abril a diciembre.



# Ensalada de frijoles negros

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS



## Ingredientes:

1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados  
1 lata de 15.5 onzas de maíz desgranado sin sal añadida, escurrido y enjuagado  
1 tomate mediano, picado  
½ cebolla mediana, picada  
Sal y pimienta a gusto (optativo)  
1 cucharada de aceite (de oliva, vegetal o de colza) (optativo)

**SIRVE 4**

## ¡A cocinar!

1. Combine y mezcle en un tazón todos los ingredientes.
2. Enfrié levemente en el refrigerador por aproximadamente 30 minutos (optativo).

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar maíz local de julio a octubre, tomates de abril a diciembre y cebollas de mayo a septiembre.



# Salsa de frijoles blancos

LISTO EN MENOS DE 5 MINUTOS



## Ingredientes:

1 lata de 16 onzas de frijoles blancos (escurridos y enjuagados)  
1 o 2 dientes de ajo (pelados y picados)  
1/4 de taza de aceite de oliva  
3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido (de 1 limón aproximadamente)  
Una pizca de sal

SIRVE 4

## ¡A cocinar!

1. Ponga los frijoles, el ajo, el aceite y el jugo de limón en un procesador de alimentos y enciéndalo. Procese hasta que la mezcla tenga la consistencia de una salsa suave. Si desea añadir más especias, hágalo ahora.
2. Traspáselo a un tazón para servir, cúbralo y refrigeré por hasta 2 días.
3. Sírvalo con pretzeles de harina integral o verduras cortadas.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar ajo local de julio a octubre.



# Parfait de frutas y yogur

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS



**SIRVE 4**

## Ingredientes:

2 tazas de yogur (bajo en grasa o descremado, natural o de vainilla)  
1 taza de banana (cortado en rodajas)  
½ taza de arándanos (frescos)  
½ taza de fresas (frescas, cortadas en rodajas)  
u otra fruta (framboesas, melocotones, piña, mango, etc.)  
½ taza de granola

## ¡A cocinar!

1. Coloque 4 vasos altos en línea. Ponga aproximadamente media taza de yogur en cada vaso.
2. Añada aproximadamente media taza de frutas en cada vaso.
3. Espolvoree cada parfait con 2 cucharadas de granola.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar arándanos locales de finales de julio a septiembre y fresas en junio.



# Batido de frutas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS



## Ingredientes:

2 bananas  
2 tazas de fresas o melocotones, frescas o congeladas  
2 tazas de yogur de vainilla reducido en grasas  
1 taza de jugo 100% de fruta

**SIRVE 4**

## ¡A cocinar!

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle en alto hasta que quede suave.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar fresas locales en junio, y melocotones frescos de julio a septiembre.



# Ensalada de col rizada

LISTO EN MENOS DE 5 MINUTOS



## Ingredientes:

6 hojas grandes de col rizada (lavadas y escurridas)  
1 diente de ajo (pelado y prensado en un prensador de ajos o picado)  
2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido (de  $\frac{1}{2}$  limón aproximadamente)  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Queso parmesano recién rallado (optativo)

SIRVE 4

## ¡A cocinar!

1. Retire los tallos de la col rizada de las hojas rizadas sujetando la parte inferior de cada tallo y jalando con la mano a lo largo del tallo. Apile y agrupe las hojas en la tabla de cortar y corte con un cuchillo a lo largo, de modo de obtener tiras delgadas de col rizada.
2. Ponga el ajo, el jugo de limón, el aceite y la sal en un tazón grande, añada la col rizada y mezcle todo con las pinzas. Pruebe y agregue más limón o aceite, si lo necesita, para que los sabores sean intensos y deliciosos.
3. Añada el queso parmesano y sirva.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar col rizada local de junio a noviembre y ajo de julio a octubre.



# Chili vegetariano

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS | TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINUTOS



## Ingredientes:

1 diente de ajo, picada  
1 cebolla mediana, picada  
½ cucharadita de aceite (de oliva, vegetal o de colza)  
1 taza de puré de tomates sin sal añadida  
1 taza de cada uno de frijoles negros, pintos y blancos en lata sin sal añadida, escurridos y enjuagados  
Sal y pimienta a gusto (optativo)

**SIRVE 6**

## ¡A cocinar!

1. Cocine el ajo y la cebolla en aceite en una sartén grande a fuego mediano.
2. Después de unos minutos, añada los tomates.
3. Añada los frijoles y aumente la temperatura a mediana. Cubra con una tapa hasta que hierva.
4. Baje la temperatura y deje hervir a fuego lento por 35 minutos revolviendo cada tanto.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar cebollas locales de mayo a septiembre.



# Hummus con sabor a limón

LISTO EN MENOS DE 5 MINUTOS



SIRVE 8

## Ingredientes:

1 lata de 16 onzas de garbanzos (escurridos y enjuagados)  
1 diente de ajo (pelado y picado)  
2 cucharadas de aceite de oliva o aceite vegetal  
¼ de taza de jugo de limón  
3 cucharadas de agua fría  
½ cucharilla de sal  
¼ de cucharilla de pimienta negra  
1 cucharadita de comino molido

## ¡A cocinar!

1. Ponga cuidadosamente los garbanzos y el ajo al procesador de alimentos o la licuadora y mezcle hasta que los garbanzos empiecen a romperse (si no tiene procesador de alimentos ni licuadora, también puede usar un tenedor para pisar los ingredientes).
2. Añada el aceite y el jugo de limón y lice de nuevo.
3. Añada el agua, 1 cucharada a la vez, hasta que el humus alcance el espesor deseado.
4. Añada la sal, la pimienta y el comino y mezcle hasta que la salsa esté completamente suave.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar ajo local de julio a octubre.



# Sándwich de aguacate y tomate

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS



## Ingredientes:

8 rebanadas de pan integral  
4 rebanadas de queso bajo en grasa  
2 tomates medianos cortados en rodajas  
1 aguacate maduro, cortado por la mitad y sin hueso  
Lechuga  
Sal y pimienta a gusto (optativo)  
1 cucharadita de aceite de oliva (optativo)

SIRVE 4

## ¡A cocinar!

1. Tueste el pan.
2. Coloque capas de tomate y aguacate, lechuga y una rebanada de queso bajo en grasa en una rebanada de pan tostado. Espolvoree con sal y pimienta, y salpique con aceite de oliva. Cubra con otra rebanada de pan.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar tomates locales de abril a diciembre.



# Ensalada de frijoles y atún

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS



## Ingredientes:

2 tazas de frijoles norteños  
1 cebolla picada  
2 tomates, picados  
16.5-oz lata de atún, enlatado en agua, escurrido  
2 cucharadas de aceite vegetal  
1 cucharada de jugo de limón (o vinagre)  
1 diente de ajo picado  
Sal y pimienta al gusto

**SIRVE 4**

## ¡A cocinar!

1. Haga la ensalada: Mezcle los frijoles, la cebolla, los tomates y el atún en dentro de un plato hondo grande.
2. Haga el aderezo: Mezcle el aceite, jugo de limón, ajo, la sal y pimienta dentro de un plato hondo pequeño. Mezcle bien.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y sirva frío.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar cebollas locales de mayo a septiembre, ajo de julio a octubre y tomates de abril a diciembre.



# Pastas con tomate y atún

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS | TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINUTOS



## Ingredientes:

½ libra de pastas integrales  
3 tomates medianos, picados  
½ cebolla mediana, picada  
2 latas de 6 onzas de atún en agua, escurrido  
½ taza de frijoles verdes en lata sin sal añadida, escurridos  
3 cucharaditas de aceite (de oliva, vegetal o de colza)  
Sal y pimienta a gusto (opcional)

**SIRVE 4**

## ¡A cocinar!

1. Llene una olla con agua.
2. Lleve el agua a hervir con el fuego alto, añada las pastas, y cocine por el tiempo que se recomienda en el paquete.
3. Mientras se cocina la pasta, mezcle el resto de los ingredientes en una sartén a fuego lento sobre la estufa.
4. Escurra las pastas y añada la mezcla de ingredientes.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar cebollas locales de mayo a septiembre y tomates de abril a diciembre.



# Macarrones con frijoles

LISTO EN MENOS DE 5 MINUTOS



SIRVE 4

## Ingredientes:

- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento morrón (verde, rojo, amarillo o naranja)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 lata de 14 o 15 onzas de tomate
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles (negros, pintos, alubias rojas o de otro tipo, escurridos y enjuagados)
- 1 cucharilla de hojuelas de pimiento rojo (trituradas)
- 2 tazas de macarrones (cocidos, sin sal ni grasa añadida u otra pasta)

## ¡A cocinar!

1. Pele el ajo y píquelo finamente. Retire las semillas del pimiento morrón y píquelo finamente.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego de medio a alto. Añada el ajo y el pimiento morrón. Cocine por 1 minuto. No deje que el ajo se dore. Agregue los tomates en cubos (no los escurra) y las hojuelas de pimiento rojo.
3. Tape la sartén y baje el fuego. Cocine por 10 minutos o hasta que la salsa esté levemente más espesa.
4. Añada los frijoles y los macarrones cocidos a la sartén y cocine por 5 minutos o hasta que estén suficientemente calientes. Sirva caliente.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar ajo y pimientos locales de julio a octubre.



# Ensalada de frijoles verdes

LISTO EN MENOS DE 5 MINUTOS



## Ingredientes:

1 libra de frijoles verdes frescos  
(cortados en trozos de 2 pulgadas)  
2 cucharadas de eneldo fresco  
4 a 6 cebolletas (picadas)  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de vinagre de vino  
1 cucharilla de mostaza de Dijon

**SIRVE 6**

## ¡A cocinar!

1. Cocine los frijoles verdes al vapor por unos 5 minutos, hasta que estén crujientes y tiernos.
2. Combine los frijoles verdes, el eneldo y la cebolleta.
3. Mezcle el aceite, el vinagre y la mostaza y vierta sobre los demás ingredientes.

## ¡Directo de la granja!

Puede encontrar frijoles verdes locales de julio a octubre y cebolletas de mayo a septiembre.

