

EST. 2021

FOODSHARE

PICKENS & OCONEE

Cowboy Cavier

recipe and image adapted from dinneratthezoo.com

- 1 can black beans, rinsed & drained
- 1 can diced tomatoes
- 1 jalapeño, seeded & diced (optional)
- 1 cup of corn, canned or frozen
- 3/4 cup bell pepper seeded & diced
- 1/2 cup red onion, diced
- 1/3 cup cilantro leaves, chopped
- 1 avocado, chopped (optional)
- 1/3 cup of oil
- 1/4 cup of lime juice
- 1 tbs of honey
- 1 tsp of chili powder
- 1 tsp of cumin
- salt and pepper to taste



1. Place the beans, tomatoes, jalapeño, corn, bell pepper, onion, cilantro, and avocado in a large bowl.
2. In a small bowl, whisk together the oil, lime juice, honey, chili powder, cumin, salt and pepper
3. Pour the dressing over the bean mixture and toss gently to coat. Serve as a salad or with chips.

Parmesan Herb Roasted Acorn Squash

recipe and image adapted from downshiftology.com



Serves 2

- 1 acorn squash
- 2 tbs olive oil
- 1/2 cup parmesan cheese
- 1/2 tsp garlic powder
- 1/4 tsp dried basil
- 1/4 tsp dried thyme
- 1/4 tsp dried oregano
- salt and pepper to taste

1. Preheat the oven to 425 degrees.
2. Slice the top and bottom of the squash, then place it on a flat end and slice in half. Scoop out the seeds with a spoon, then slice each half into slices about 1-inch thick.
3. Add the squash to a large mixing bowl with oil, parmesan, garlic, salt, basil, thyme, and oregano. Toss the ingredients until well mixed.
4. Place the squash slices on a lined baking tray and bake for 20 to 25 minutes, until soft and lightly golden on top.
5. Serve hot and enjoy!

REMEMBER TO PREORDER YOUR BOXES!

ORDER AT FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE OR CALL (864) 412-4720 & PRESS 5

EST. 2021

FOODSHARE

PICKENS & OCONEE

Caviar vaquero

receta e imagen de dinneratthezoo.com

- 1 lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- 1 jalapeño, sin semillas y cortado en cubitos (opcional)
- 1 taza de maíz, enlatado o congelado
- 3/4 taza de pimiento morrón sin semillas y cortado en cubitos
- 1/2 taza de cebolla morada, picada
- 1/3 taza de hojas de cilantro, picadas
- 1 aguacate, picado (opcional)
- 1/3 taza de aceite
- 1/4 taza de jugo de lima
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- sal y pimienta para probar



1. Coloque los frijoles, los tomates, el jalapeño, el maíz, el pimiento morrón, la cebolla, el cilantro y el aguacate en un tazón grande.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el jugo de limón, la miel, el chile en polvo, el comino, la sal y la pimienta.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de frijoles y revuelva suavemente para cubrir. Servir como ensalada o con patatas fritas.

Calabaza bellota asada con hierbas y parmesano

receta e imagen de downshiftology.com

sirve 2



- 1 calabaza bellota
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de queso parmesano
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de albahaca seca
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de orégano seco
- sal y pimienta para probar

1. Precalienta el horno a 425 grados.
2. Corta la parte superior e inferior de la calabaza, luego colócala en un extremo plano y córtala por la mitad. Saque las semillas con una cuchara y luego corte cada mitad en rodajas de aproximadamente 1 pulgada de grosor.
3. Agregue la calabaza a un tazón grande con aceite, parmesano, ajo, sal, albahaca, tomillo y orégano. Mezcle los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
4. Coloque las rodajas de calabaza en una bandeja para hornear forrada y hornee durante 20 a 25 minutos, hasta que estén suaves y ligeramente doradas por encima.
5. ¡Sirve caliente y disfruta!

¡RECUERDA RESERVAR TUS CAJAS!

HAGA SU PEDIDO EN FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE O LLAME AL (864) 412-4720 Y PRESIONE 5