

EST.

2021

FOODSHARE

PICKENS & O'CONNOR

Easy Vegetable Stir Fry

recipe and image adapted from therecipecritic.com



Serves 4

- Broccoli, one crown
- Carrots, one cup
- Mushrooms, one cup
- Sugar snap peas, one cup
- 1 Red bell pepper, sliced
- 1/2 onion
- 1 tsp sesame seeds
- 2 tbs oil
- 1/4 cup soy sauce
- 1/2 cup chicken broth
- 2 tbs brown sugar
- 1 tsp sesame oil
- 3 cloves garlic, minced
- 1 tbsp cornstarch

1. Add 1 tablespoon of oil over medium-high heat in a large skillet. Add bell pepper, peas, carrots, mushrooms, broccoli, and onions. Saute until veggies are almost tender.
2. In a small bowl, whisk together soy sauce, garlic, brown sugar, sesame oil, chicken broth, and cornstarch.
3. Pour over veggies and cook until the sauce has thickened.
4. Remove vegetables from heat and top with sesame seeds to serve!

FEATURED VEGGIE

This week's box includes **BEETS**!

Beets are vitamin-packed root vegetables that help our immune system, heart, respiratory system, and liver! Try sliced and tossed on a salad!

Fair warning: they may turn your hands pink!



FOODSHARESC
SNAPonline

Fresh Food Boxes
with your SNAP/EBT.



SCAN THE QR CODE TO
REQUEST YOUR
SNAPONLINE ACCOUNT
TODAY!

REMEMBER TO PREORDER YOUR BOXES!

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

EST.

2021

FOODSHARE

PICKENS & O'CONNOR

Salteado De Verduras Fácil

receta e imagen adaptadas de therecipecritic.com



Para 4 personas

- Brócoli, una corona
- Zanahorias, una taza
- Champiñones, una taza
- Guisantes dulces, una taza
- 1 pimiento rojo, rebanado
- 1/2 cebolla
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 taza de salsa de soja
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de maicena

1. Agrega 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto en una sartén grande. Agregue el pimiento morrón, los guisantes, las zanahorias, los champiñones, el brócoli y la cebolla. Saltee hasta que las verduras estén casi tiernas.
2. En un tazón pequeño, mezcle la salsa de soja, el ajo, el azúcar moreno, el aceite de sésamo, el caldo de pollo y la maicena.
3. Vierta sobre las verduras y cocine hasta que la salsa espese.
4. ¡Retire las verduras del fuego y cubra con semillas de sésamo para servir!

VEGETARIANO DESTACADO

¡La caja de esta semana incluye REMOLACHAS!

¡Las remolachas son tubérculos llenos de vitaminas que ayudan a nuestro sistema inmunológico, corazón, sistema respiratorio e hígado!

Advertencia justa: ¡pueden poner tus manos rosadas!



FOODSHARE SC
SNAPonline

Fresh Food Boxes
with your SNAP/EBT.



SCAN THE QR CODE TO
REQUEST YOUR
SNAPONLINE ACCOUNT
TODAY!

¡RECUERDA RESERVAR TUS CAJAS!

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