

EST.

2021

FOODSHARE

PICKENS & OCONEE

Italian Oven-Roasted Vegetables

recipe adapted from evolvingtable.com



Serves 4

- 1 zucchini
- 1 yellow squash
- 1 red onion
- 2 bell peppers
- 1 cup mushrooms
- 3 tbs oil
- 3.4 tsp salt
- 1/4 tsp black pepper
- 1 1/2 tsp Italian seasoning

Instructions

1. Preheat oven to 425 degrees.
2. Place all chopped veggies in a large bowl. Lightly drizzle with oil and toss to combine. Sprinkle salt, black pepper, and Italian seasoning. Toss again until well mixed.
3. Line a baking sheet with parchment paper and place the veggies evenly in a single layer.
4. Roast for 25-30 minutes, stirring half way through.
5. Serve and enjoy!

Crustless Spinach & Mushroom Quiche

recipe adapted from budgetbytes.com



Serves 6

- 1.5 cups spinach, chopped
- 1 cup mushrooms
- 1 clove minced garlic
- 1/8 tsp salt
- 1 tbsp oil
- 1/4 cup feta cheese
- 1/2 cup mozzarella cheese
- 4 large eggs
- 1/4 tsp pepper
- 1 cup milk

Instructions

1. Preheat the oven to 350 degrees.
2. Rinse the mushrooms and slice thinly.
3. Add the mushrooms, garlic, salt, and 1/2 tbsp oil to a skillet over medium heat until the moisture has evaporated and no water remains in the skillet.
4. Grease a 9 inch pie plate with oil and layer the mushrooms, chopped spinach, and feta into the dish. Whisk the eggs together in a separate bowl and pour over the spinach and mushrooms. Top with shredded mozzarella.
5. Bake for about 50 minutes or until golden brown on the top. Slice and enjoy!

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

Verduras asadas al horno italiano

receta adaptada de evolvingtable.com



sirve 4

- Para 4 personas
- 1 calabacín
- 1 calabaza amarilla
- 1 cebolla morada
- 2 pimientos morrones
- 1 taza de champiñones
- 3 cucharadas de aceite
- 3,4 cucharaditas de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 1/2 cucharadita de condimento italiano

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 425 grados.
2. Coloque todas las verduras picadas en un tazón grande. Rocíe ligeramente con aceite y revuelva para combinar. Espolvoree sal, pimienta negra y condimento italiano. Revuelva nuevamente hasta que esté bien mezclado.
3. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino y coloque las verduras de manera uniforme en una sola capa.
4. Ase durante 25-30 minutos, revolviendo a la mitad.
5. ¡Servir y disfrutar!

Quiche de espinacas y champiñones sin corteza

receta adaptada de Budgetbytes.com

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350 grados.
2. Enjuague los champiñones y córtelos en rodajas finas.
3. Agrega los champiñones, el ajo, la sal y 1/2 cucharada de aceite a una sartén a fuego medio hasta que la humedad se haya evaporado y no quede agua en la sartén.
4. Engrase un molde para pastel de 9 pulgadas con aceite y coloque en capas los champiñones, las espinacas picadas y el queso feta. Batir los huevos en un recipiente aparte y verter sobre las espinacas y los champiñones. Cubra con mozzarella rallada.
5. Hornee durante unos 50 minutos o hasta que estén dorados por encima. ¡Corta y disfruta!



sirve 6

- 1,5 tazas de espinacas, picadas
- 1 taza de champiñones
- 1 diente de ajo picado
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite
- 1/4 taza de queso feta
- 1/2 taza de queso mozzarella
- 4 huevos grandes
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 taza de leche

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