

FOODSHARE

PICKENS & OCONEE

Butternut Squash Hash

recipe adapted from babysavers.com



Serves 3

- 2 tbs oil
- 1/4 cup chopped red onion
- 2 cups butternut squash
- 1 cup chopped kale
- 1 apple, diced
- 3/4 cup diced ham
- 3 eggs
- 2 tbs crumbled feta cheese
- salt and pepper

Chopped Asparagus Salad

recipe adapted from aheadofthyme.com

Serves 4

- 1/2 bunch asparagus, trimmed and cut in half
- 3 cups mixed greens
- 15 oz can chickpeas, drained
- 1 cup grape tomatoes, halved
- 1 cucumber, quartered
- 1/2 cup red onion, diced
- 1/2 cup kalamata olived, pitted
- 1/3 cup crumbled feta cheese

Dressing:

- 3 tbs oil
- juice from 1/2 lemon
- 1/4 tsp dried oregano
- salt and pepper to taste

1. Preheat oven to 400 degrees. Peel the butternut squash and slice into two long halves. Scoop out the seeds and chop into smaller cubes.
2. Toss the butternut squash cubes in a large bowl with oil, salt, and pepper. Place the cubes evenly on a sheet pan and roast for 20-30 minutes, or until fork tender.
3. Heat oil in a skillet over medium heat. Add the onion and saute for 2-3 minutes. Add the butternut squash, apple, kale, and ham and stir gently for five minutes.
4. Reduce heat to medium-low and cook for five more minutes until the squash and apple are soft.
5. Using a spatula, make a space in the middle of your skillet and crack the eggs into it. Once the white is cooked, scramble the eggs into the rest of your hash. Season with salt and pepper, then sprinkle with goat cheese to serve.



1. Bring a medium pot of salted water to a boil and add asparagus. Cook for 2 minutes, then remove with a slotted spoon and place in a bowl of ice water. Let cool, then drain.
2. In a large bowl, combine mixed greens, asparagus, chickpeas, tomatoes, cucumbers, red onion, cucumber, olives, and feta cheese.
3. In a small bowl, whisk together the oil, lemon juice, oregano, salt and pepper. Pour over the salad and toss to combine!

ORDER YOUR NEXT BOX ONLINE!

FOLLOW THE LINK OR SCAN THE QR CODE:

FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE

QUESTIONS? CALL (864) 412-4720 & PRESS 5



Hash de Zapallo Anco

receta adaptada de babysavers.com



Sirve 3

- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 taza de cebolla morada picada
- 2 tazas de Zapallo Anco
- 1 taza de col rizada picada
- 1 manzana, cortada en cubitos
- 3/4 taza de jamón cortado en cubitos
- 3 huevos
- 2 cucharadas de queso feta desmenuzado
- sal y pimienta

1. Precaliente el horno a 400 grados. Pele la Zapallo Anco y córtela en dos mitades largas. Saque las semillas y córtelas en cubos más pequeños.
2. Mezcle los cubos de Zapallo Anco en un tazón grande con aceite, sal y pimienta. Coloque los cubos de manera uniforme en una bandeja para hornear y ase durante 20-30 minutos, o hasta que estén tiernos.
3. Calentar el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue la cebolla y saltea durante 2-3 minutos. Agregue la Zapallo Anco, la manzana, la col rizada y el jamón y revuelva suavemente durante cinco minutos.
4. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine por cinco minutos más hasta que la Zapallo Anco y la manzana estén suaves.
5. Con una espátula, haz un espacio en el medio de la sartén y rompe los huevos en él. Una vez que la clara esté cocida, mezcla los huevos con el resto del picadillo. Sazone con sal y pimienta y luego espolvoree con queso de cabra para servir.

Ensalada De Espárragos Picados

receta adaptada de aheadofthyme.com



Sirve 4

- Para 4 personas
- 1/2 manojo de espárragos, limpios y cortados por la mitad
- 3 tazas de verduras mixtas
- Lata de 15 oz de garbanzos, escurridos
- 1 taza de tomates uva, cortados por la mitad
- 1 pepino, en cuartos
- 1/2 taza de cebolla morada, picada
- 1/2 taza de aceitunas kalamata, sin hueso
- 1/3 taza de queso feta desmenuzado

Vendaje:

- 3 cucharadas de aceite
- jugo de 1/2 limón
- 1/4 cucharadita de orégano seco
- sal y pimienta para probar

1. Ponga a hervir una olla mediana de agua con sal y agregue los espárragos. Cocine por 2 minutos, luego retírelo con una espumadera y colóquelo en una recipiente con agua helada. Dejar enfriar y luego escurrir.
2. En un tazón grande, combine las verduras mixtas, los espárragos, los garbanzos, los tomates, los pepinos, la cebolla morada, el pepino, las aceitunas y el queso feta.
3. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta. ¡Vierta sobre la ensalada y revuelva para combinar!

¡PIDE TU PRÓXIMA CAJA EN LÍNEA!

SIGUE EL ENLACE O ESCANEA EL CÓDIGO QR:
[FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE](https://feedandseedsc.com/foodshare)

¿PREGUNTAS? LLAME AL (864) 412-4720 Y PRESIONE 5

