

EST.

2021

FOODSHARE

PICKENS & O'CONNOR

Buffalo Chicken Stuffed Spaghetti Squash

recipe adapted from therealfooddietitians.com



Serves 4

- 2 cups cooked chicken
- 1 spaghetti squash, halved
- 2 ribs celery, thinly sliced
- 1/2 cup diced bell pepper
- 1/2 cup buffalo sauce
- 1/4 cup ranch
- 1/4 crumbled blue cheese

1. Preheat the oven to 350 degrees.
2. Line a baking sheet with parchment paper.
3. Slice the ends off the squash and discard. Cut the squash in half lengthwise. Scoop out the seeds with a spoon and place cut side down on the baking sheet.
4. Bake for 30-40 minutes or until tender. When squash is done cooking, allow it to cool and then use a fork to scrape the inside of the squash into a bowl. Reserve the squash shells for your chicken "boat."
5. In a large bowl, combine the squash shreds, celery, bell pepper, shredded chicken, and buffalo sauce. Spoon your buffalo chicken mixture into the reserved squash shells and bake for 10-15 minutes until heated through.
6. Serve drizzled with ranch and top with crumbled blue cheese, if desired.

Zucchini & Potato Casserole

recipe adapted from plantbasedonabudget.com

Serves 8

- 2 zucchinis, diced into large pieces
- 3 idaho potatoes, diced into large pieces
- 1 bell pepper
- 3 gloves minced garlic
- 1/2 cup dry bread crumbs
- crushed red pepper to taste
- salt and pepper
- 1 tbs olive oil

1. Preheat the oven to 400 degrees.
2. Combine all ingredients in a large casserole dish.
3. Roast for 30 minutes. Remove and mix. Roast for 30-40 more minutes until crispy.



ORDER YOUR NEXT BOX ONLINE!

FOLLOW THE LINK OR SCAN THE QR CODE
FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE TO ORDER!

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



EST.

2021

FOODSHARE

PICKENS & O'CONNOR

Calabaza Espagueti Rellena De Pollo Búfalo

receta adaptada de therealfooddietitians.com



Sirve 4

- 2 tazas de pollo cocido
- 1 calabaza espagueti, cortada por la mitad
- 2 costillas de apio, en rodajas finas
- 1/2 taza de pimienta morrón cortado en cubitos
- 1/2 taza de salsa búfalo
- 1/4 taza de rancho
- 1/4 queso azul desmenuzado

1. Precalienta el horno a 350 grados.
2. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
3. Corta los extremos de la calabaza y deséchalos. Corta la calabaza por la mitad a lo largo. Saque las semillas con una cuchara y colóquelas con el lado cortado hacia abajo en la bandeja para hornear.
4. Hornee durante 30-40 minutos o hasta que estén tiernos. Cuando la calabaza termine de cocinarse, déjela enfriar y luego use un tenedor para raspar el interior de la calabaza y colocarla en un tazón. Reserve las cáscaras de calabaza para su "bote" de pollo.
5. En un tazón grande, combine los trozos de calabaza, el apio, el pimienta morrón, el pollo desmenuzado y la salsa búfalo. Vierta la mezcla de pollo búfalo en las cáscaras de calabaza reservadas y hornee durante 10 a 15 minutos hasta que esté completamente caliente.
6. Sirva rociado con ranch y cubra con queso azul desmenuzado, si lo desea.

Cazuela De Calabacines Y Patatas

receta adaptada de plantbasedonabudget.com

Sirve 8

- 2 calabacines, cortados en trozos grandes
- 3 patatas Idaho, cortadas en trozos grandes
- 1 pimienta
- 3 guantes de ajo picado
- 1/2 taza de pan rallado seco
- pimienta roja triturada al gusto
- sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva

1. Precalienta el horno a 400 grados.
2. Combine todos los ingredientes en una cacerola grande.
3. Ase durante 30 minutos. Retirar y mezclar. Ase durante 30-40 minutos más hasta que esté crujiente.



¡PIDE TU PRÓXIMA CAJA EN LÍNEA!

SIGA EL ENLACE O ESCANEE EL CÓDIGO QR

FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE PARA ORDENAR!

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

