

EST.

2021

FOODSHARE

PICKENS & O'CONNOR

Mango Salsa

recipe adapted from cookingmatters.org, picture from gimmesomeove.com



Serves 6

- 2 ripe mangoes
- 1 cucumber
- 2 green onions
- 1 jalapeño pepper
- juice of 2 limes
- 1/2 tsp salt
- pinch of cayenne pepper
- 1 bell pepper

1. Rinse mangoes, cucumber, green onions, jalapeño pepper, limes, and bell pepper. Peel mangoes and scoop out the pits. Remove the seeds from the jalapeño.
2. Dice mangoes, cucumber, jalapeño, and bell pepper. Finely chop green onions.
3. Combine the ingredients in a medium bowl with the lime juice and seasonings.
4. Cover and refrigerate for at least one hour before serving.

Simple Greek Salad

Serves 4

- 1 cucumber, diced
- 1 pint tomatoes, halved
- 2 cups marinated olives
- 4 oz crumbled feta cheese

Dressing:

- 3 tbs oil
- 2 tbsp lemon juice
- 1 tsp dried dill
- 1 tsp dried oregano
- 1/2 tsp salt
- 1/2 tsp red pepper flakes

recipe adapted from silkroadrecipes.com



1. Combine the cucumber, tomatoes, olives, and feta cheese in a large bowl.
2. In a small bowl, combine salad dressing ingredients.
3. Drizzle the dressing on the salad and enjoy!

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

Mango Salsa

receta adaptada de cookingmatters.org, imagen de gimmesomeove.com



Para 6

- 2 mangos maduros
- 1 pepino
- 2 cebollas verdes
- 1 chile jalapeño
- jugo de 2 limones
- 1/2 cucharadita de sal
- pizca de pimienta de cayena
- 1 pimienta

1. Enjuague los mangos, el pepino, las cebollas verdes, el chile jalapeño, las limas y el pimienta morrón. Pele los mangos y quíteles los huesos. Retire las semillas del jalapeño.
2. Corte en dados los mangos, el pepino, el jalapeño y el pimienta morrón. Picar finamente las cebollas verdes.
3. Combine los ingredientes en un tazón mediano con el jugo de limón y los condimentos.
4. Cubra y refrigere durante al menos una hora antes de servir.

Ensalada Griega Sencilla

Para 4 personas

- 1 pepino, cortado en cubitos
- 1 litro de tomates, cortados por la mitad
- 2 tazas de aceitunas griegas marinadas
- 4 onzas de queso feta desmenuzado

Vendaje:

- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 cucharadita de orégano molido
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo

1. Combine el pepino, los tomates, las aceitunas y el queso feta en un tazón grande.
2. En un tazón pequeño, combine los ingredientes del aderezo para ensaladas.
3. ¡Rocía el aderezo sobre la ensalada y disfruta!

receta adaptada de Silkroadrecipes.com



SIGA EL ENLACE O ESCANEE EL CÓDIGO QR
FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE; PARA ORDENAR!
¿PREGUNTAS? LLAME AL (864) 412-4720 Y PRESIONE 5

