

EST.

2015

FOODSHARE

FEEDING A NEED IN OUR COMMUNITY

SUMMER VEGETABLE PASTA

Recipe adapted from budgetbytes.com, image from likemotherlikedughter.com



Serves 8

- 4 cups pasta (your preference)
- 1/2 pint grape tomatoes
- 1 yellow squash
- 1 zucchini
- 1/2 red onion

Dressing

- 1/2 cup olive oil
- 1/3 cup red wine vinegar
- 1 tbsp Dijon mustard
- 1 tsp dried oregano
- 1 tsp minced garlic
- 3/4 tsp salt
- 1/4 tsp black pepper

1. Mix all dressing ingredients together to create a simple vinaigrette, set to the side when done. Cook the pasta according to box directions. While cooking, chop up your tomatoes and squash into thick slices. Slice your onion to desired thickness. Once the pasta is done cooking, rinse it with cool water and let it drain.
2. Place the cooled pasta and vegetables in a large bowl. Pour the dressing over the pasta and mix thoroughly. Salt and pepper to taste. Serve and enjoy your pasta salad on a hot summer day!

Banana "Nice" Cream

recipe adapted from masteringdiabetes.org

Serves 8

- 2-4 ripe, spotted bananas
- Enjoy different variations by adding: cocoa powder, frozen berries, apples + cinnamon, or peanut butter

1. Peel bananas.
2. Cut into small chunks, about 2 inches long. Place inside a freezer bag or container and freeze for at least 6 hours.
3. Remove from freezer, and place frozen bananas into a blender or food processor. Blend until you achieve a smooth, ice-cream consistency.



ORDER YOUR NEXT BOX NOW!

**SCAN THE QR CODE OR VISIT
FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE**



TEXT "FRESH" TO 877-626-5725 TO OPT-IN FOR REMINDERS

EST.

2015

FOODSHARE

FEEDING A NEED IN OUR COMMUNITY

PASTA DE VERDURAS DE VERANO

Receta adaptada de Budgetbytes.com,
imagen de likemotherlike Daughter.com



Sirve 8

- 4 tazas de pasta (tu preferencia)
- 1/2 litro de tomates uva
- 1 calabaza amarilla
- 1 calabacín
- 1/2 cebolla morada

Vendaje

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/3 taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de ajo picado
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

1. Mezcle todos los ingredientes del aderezo para crear una vinagreta simple y déjela a un lado cuando esté lista. Cocine la pasta según las instrucciones de la caja. Mientras cocina, corte los tomates y la calabaza en rodajas gruesas. Corta la cebolla al grosor deseado. Una vez que la pasta esté lista, enjuágala con agua fría y déjala escurrir.
2. Coloque la pasta y las verduras enfriadas en un tazón grande. Vierta el aderezo sobre la pasta y mezcle bien. Sal y pimienta para probar. ¡Sirve y disfruta tu ensalada de pasta en un caluroso día de verano!

Crema "Niza" de Plátano

receta adaptada de masteringdiabetes.org

Sirve 8

- 2-4 plátanos maduros y manchados
- Disfrute de diferentes variaciones agregando: cacao en polvo, bayas congeladas, manzanas + canela o mantequilla de maní

1. Pelar los plátanos.
2. Cortar en trozos pequeños, de aproximadamente 2 pulgadas de largo. Colóquelo dentro de una bolsa o recipiente para congelador y congélelo durante al menos 6 horas.
3. Retirar del congelador y colocar los plátanos congelados en una licuadora o procesador de alimentos. Licúa hasta lograr una consistencia suave de helado.



¡PIDE TU PRÓXIMA CAJA AHORA!
ESCANEE EL CÓDIGO QR O VISITE
FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE



ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO "FRESH" AL 877-626-5725
PARA SUSCRIBIRSE A LOS RECORDATORIOS