

EST.

2015

FOODSHARE

FEEDING A NEED IN OUR COMMUNITY

Greek "Salsa"

Recipe adapted from thelifeofjolie.com

Serves 6

- 1 & 1/4 cups baby tomatoes, seeded and diced
- 1 cup cucumber, diced
- 1/3 cup red onion, chopped
- 3/4 cup olives, chopped
- 1/2 cup feta cheese, crumbled
- 2 tsp fresh oregano, chopped
- 2 tbs olive oil
- juice of 1/2 lemon
- pinch of salt and pepper



1. Combine all of the ingredients in a large bowl.
2. If desired, chill for 30 minutes in the fridge before enjoying!

Sauteed Eggplant

Recipe adapted from sweetashoney.com

Serves 2-3

- 1 large eggplant, cubed
- 2 tbsp oil
- 1-2 tbsp minced garlic
- 1 tsp paprika
- 1 tsp cumin
- 1 tbsp lemon juice
- 1 tsp honey
- 1/2 tsp chilli flakes
- 1 tbsp chopped cilantro
- pinch of salt & pepper



1. Heat olive oil in a large skillet, add eggplant along with salt, garlic, cumin, pepper, and paprika.
2. Cook for 2-3, or until it reaches a golden-brown color.
3. Reduce heat, cover, and cook for 2-3 more minutes until tender.
4. Stir in lemon juice and honey, then remove from heat and top with cilantro and chili flakes.

LOCAL APPLES ARE HERE!

We are excited to support local! This Fall we'll feature local apples from Hendersonville, NC. This week's variety is Ginger Golds, the first of the season.

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

"Salsa" Griega

Recipe adapted from thelifeofjolie.com

Sirve para 6 personas

- 1 taza y 1/4 de tomates baby, sin semillas y cortados en cubitos
- 1 taza de pepino, cortado en cubitos
- 1/3 de taza de cebolla morada, picada
- 3/4 de taza de aceitunas, picadas
- 1/2 taza de queso feta, desmenuzado
- 2 cucharaditas de orégano fresco, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- jugo de 1/2 limón
- pizca de sal y pimienta



1. Combina todos los ingredientes en un bol grande.
2. ¡Enfría durante 30 minutos en el refrigerador antes de servir!

Berenjenas Salteadas

Recipe adapted from sweetashoney.com

Sirve para 2-3 personas

- 1 berenjena cortada en cubos
- 2 cucharadas de aceite
- 1-2 cucharadas de ajo picado
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de hojuelas de chile
- 1 cucharada de cilantro picado
- Una pizca de sal y pimienta



1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande, agrega la berenjena junto con la sal, el ajo, el comino, la pimienta y el pimentón.
2. Cocina durante 2 o 3 minutos o hasta que adquiera un color marrón dorado.
3. Reduce el fuego, tapa y cocina durante 2 o 3 minutos más hasta que esté tierna.
4. Agrega el jugo de limón y la miel, luego retira del fuego y cubre con cilantro y hojuelas de chile.

¡LAS MANZANAS LOCALES ESTÁN AQUÍ!

Este otoño, presentaremos manzanas locales de Hendersonville, Carolina del Norte. La variedad de esta semana es Ginger Golds, la primera de la temporada.

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



ENVÍE "FRESH" AL 877-626-5725 PARA RECIBIR RECORDATORIOS