



FOODSHARE
FEEDING A NEED IN OUR COMMUNITY

Loaded Mashed Potato Bowl

Recipe adapted from foodsharingvegan.com



Serves 6

- 1 cup baby carrots
- 2 cups broccoli florets
- 1 tbsp garlic powder
- 1 tbs oil
- 2 pounds of potatoes, washed & cut into 1-inch cubes
- 2 tbsp minced garlic
- 3-4 tbsp butter, softened
- salt & pepper to taste

Cinnamon Apple Chips

Recipe adapted from runningonrealfood.com

Serves 1-2

- 3 apples
- cinnamon, as needed

1. Preheat oven to 220 degrees.
2. Slice apples into thin, even rounds, removing seeds as you go.
3. Toss apple slices and cinnamon together in a bowl.
4. Arrange the apple slices in a single layer on a lined baking sheet.
5. Bake for one hour, then remove from the oven and flip. Return to the oven for one more hour.
6. Leave in the oven until completely cooled before enjoying your delicious snack!

1. Preheat oven to 400 degrees.
2. Toss the carrots, broccoli, garlic powder, oil, & salt & pepper together in a large bowl. Transfer to a lined baking sheet and roast in the oven 30 minutes or until tender.
3. Boil the potatoes in a large pot for 25 minutes or until completely tender.
4. Drain water out of the pot with a colander. Place the potatoes and minced garlic back into the pot, adding butter, salt, and pepper. Mash the potatoes with a potato masher or large fork until desired consistency is reached.
5. Serve a scoop of mashed potatoes topped with roasted vegetables and enjoy!

LOCAL APPLES ARE HERE!

We hope you enjoy your gala apples from Holt Orchards in Hendersonville, NC!



ORDER YOUR NEXT BOX NOW!

Scan the QR or go to feedandseedsc.com/foodshare
TEXT FRESH TO 877-626-5725 TO OPT-IN FOR REMINDERS





Tazón de puré de papas cargado

Receta adaptada de foodsharingvegan.com



Sirve a 6 personas

- 1 taza de zanahorias baby
- 2 tazas de floretes de brócoli
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite
- 2 libras de papas, lavadas y cortadas en cubos de 1 pulgada
- 2 cucharadas de ajo picado
- 3-4 cucharadas de mantequilla ablandada
- Sal y pimienta al gusto

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Mezcle las zanahorias, el brócoli, el ajo en polvo, el aceite, la sal y la pimienta en un bol grande. Transfiera a una bandeja para hornear forrada y áselos en el horno durante 30 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Hervir las patatas en una olla grande durante 25 minutos o hasta que estén completamente tiernas.
4. Escurre el agua de la olla con un colador. Vuelve a colocar las papas y el ajo picado en la olla, agregando mantequilla, sal y pimienta. Machaca las papas con un machacador de papas o un tenedor grande hasta obtener la consistencia deseada.
5. ¡Sirve una cucharada de puré de papas cubierto con verduras asadas y disfruta!

Chips de manzana y canela

Receta adaptada de runningonrealfood.com

Sirve 1-2 personas

- 3 manzanas
 - canela, la necesaria
1. Precalentar el horno a 220 grados.
 2. Corte las manzanas en rodajas finas y uniformes, quitando las semillas a medida que avanza.
 3. Mezcle las rodajas de manzana y la canela en un bol.
 4. Coloque las rodajas de manzana en una sola capa sobre una bandeja para hornear forrada.
 5. Hornear durante una hora, retirar del horno y dar la vuelta. Devolver al horno durante una hora más.
 6. ¡Déjelo en el horno hasta que se enfríe completamente antes de disfrutar de su delicioso refrigerio!

¡LAS MANZANAS LOCALES ESTÁN AQUÍ!

¡Esperamos que disfrutes de tus manzanas gala de Holt Orchards en Hendersonville, Carolina del Norte!



¡ORDENA TU SIGUIENTE CAJA AHORA!

Escanee el código QR o visite feedandseedsc.com/foodshare
 ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO CON LA PALABRA FRESH AL
 877-626-5725 PARA SUSCRIBIRTE A LOS RECORDATORIOS

