



## Ways to Use This Food Box - September 2025

### Rice Salad

#### ***Ingredients:***

- 4 - 6 cups cooked rice (1 day old works best)
- 1 sweet pepper, diced
- 1 cucumber, peeled, diced
- 1/2 cup onion, diced
- 1 cup cherry tomatoes, halved
- 1 can of corn, drained and rinsed
- 1/2 - 1 cup of dressing of your choosing
- 1 cup of herb of your choosing (cilantro, parsley, scallions)

#### ***Instructions:***

1. Prep all ingredients and put in a bowl.
2. Drizzle with dressing, starting with 1/2 cup, and adding more if needed.
3. Toss, then serve.

# **Pear / Apple Chips**

## ***Ingredients:***

2 pears not yet ripe OR 2 apples

## ***Instructions:***

1. Preheat oven to 200F.
2. Chop off the top and the bottom of the pears. If using apples, skip this step.
3. Thinly slice (about 1mm thick) as uniformly as possible.
4. Lay out the slices on a baking sheet, ensuring that none of the slices are overlapping and place in the oven for 1 hour 15 minutes.
5. After 1 hour 15 minutes, turn the slices and return them to the oven for a further 1 hour 15 minutes.
6. After they finished cooking, turn off the oven, but leave them in the oven for another hour to become fully crisp.
7. Serve!



## **Ensalada de arroz**

### ***Ingredientes:***

- 4 a 6 tazas de arroz cocido (el de 1 día funciona mejor)
- 1 pimiento dulce, cortado en cubitos
- 1 pepino, pelado y cortado en cubitos
- 1/2 taza de cebolla, picada
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 lata de maíz, escurrida y enjuagada
- 1/2 - 1 taza de aderezo de su elección
- 1 taza de hierba de su elección (cilantro, perejil, cebolletas)

### ***Instrucciones:***

1. Prepara todos los ingredientes y colócalos en un tazón.
2. Rocía con el aderezo, comenzando con 1/2 taza y agregando más si es necesario.
3. Revuelve y sirve.

## **Chips de pera/manzana**

### ***Ingredientes:***

2 peras aún no maduras o 2 manzanas

### ***Instrucciones:***

1. Precalienta el horno a 100 °C.
2. Corta la parte superior e inferior de las peras. Si usa manzanas, omite este paso.
3. Córtalas en rodajas finas (de aproximadamente 1 mm de grosor) lo más uniformemente posible.
4. Coloca las rodajas de fruta en una bandeja para hornear, asegurándote de que ninguna se superponga, y hornéalas durante 1 hora y 15 minutos.
5. Después de 1 hora y 15 minutos, dales la vuelta a las rebanadas y vuelve a meterlas en el horno durante 1 hora y 15 minutos más.
6. Una vez cocidas, apaga el horno, pero déjalas dentro durante una hora más para que estén bien crujientes.
7. ¡Sirve!