

Toast It!

Toast can be a quick meal or snack. It's a great way to use leftovers or turn a side dish into a full meal. A pile of sautéed or raw veggies over toast is the perfect meal for one or two and a great way to try a new vegetable.

Recipe: Basic Toast

Ingredients

- 2 slices of bread (whole wheat preferred)
- ½ tablespoon of butter
- Pinch of salt and pepper to taste

Topping Options

Caramelized onions and cheddar:

- ½ tablespoon olive oil
 - 1 red onion, thinly sliced
 - Cheddar cheese, thinly sliced
 - Salt and pepper to taste
1. Add the oil to a pan over low heat. Add the onion and cook slowly, for about 15-20 minutes, stirring occasionally.
 2. When onions are caramelized, spread them over toast and top with cheddar, salt and pepper. Put the toast back in the pan and cook covered, until the cheese is bubbly.

Peanut butter and jelly toast variations:

- Peanut butter and berries
- Peanut butter and sliced banana
- Almond butter, jam, and coconut shreds

* Sunflower butter is a great alternative for nut butters

Avocado Toast

- 1 avocado
- 2 slices of bread
- Salt and pepper to taste
- Chile flakes, lemon or lime (optional)

1. Slice the avocado and remove the pit.
2. Scoop the flesh into a bowl and mash it with a fork. Spread on toast.
3. Top with salt and pepper, a few chile flakes and squeeze lemon or lime juice if using.

Avocado toast toppings

- Bacon bits and goat or feta cheese
- Yogurt and herbs
- Salsa and crushed tortilla chips
- Salted radishes
- Nectarines, almonds, and feta cheese
- Soft egg and paprika
- Tomatoes and basil
- Feta and raspberries
- Corn salad and lime
- Cucumber and hummus



Instructions

1. Melt the butter in a pan over medium heat.
2. Place the two slices of bread in the pan, let them cook for about two minutes, lift them with a spatula to see if they are golden brown underneath. When they are, flip them over.
3. Sprinkle the toast with salt and pepper, then pile on some toppings. You can finish your toast with a fried egg (optional).

Roasted vegetables:

- Roasted veggies (*see side panel for ideas*)
 - Grated romano or parmesan
 - Salt and pepper to taste.
1. Add a pile of veggies to toasted bread, sprinkle them with the cheese and fresh pepper.
 2. You can also add any sauce you have on hand, or sprinkle crushed nuts on top.

- Coconut butter and sliced mango
- Peanut butter and sliced green apple
- Almond butter and pomegranate seeds

Roasted Vegetables

Ingredients

- Olive oil or butter
- Salt and pepper to taste

Roots

Potatoes, sweet potatoes, beets, turnips, onions, parsnips, rutabaga, carrots, fennel, sunchokes, kohlrabi.

Non-Roots

Bell peppers, winter squash, broccoli, Brussels sprouts, cauliflower, asparagus, eggplant.

Additions

Garlic cloves, lemon zest, sage, oregano, thyme, bay leaves or any combination of spices. Sauces, cheese, hummus, or any other spread.

1. Preheat the oven to 400F.
2. Clean your veggies and chop them, try to keep everything about the same size for even cooking.
3. Put your veggies in a roasting pan and drizzle them with oil, salt, and pepper and any herbs or garlic. Use your hands to toss them in the oil and spices.
4. Pop the veggies in the oven. Root vegetables need 1 hour or longer to bake, but check on them after 30 minutes. Non-roots need only 25-30 minutes, check on them after 15 minutes. Test their doneness by poking them with a knife.
5. Remove any woody bits of any cooked herbs, mash the garlic, push them around with a spatula to free them from the pan and enjoy.

Roasting veggies is easy. You can eat them throughout the week in various ways: with eggs at breakfast, folded into an omelette, as a side dish, in a tortilla, arepa, taco or sandwich, on toast, or with any grain.

Tostada!

Una tostada puede ser una comida rápida o un refrigerio. Son una excelente manera de usar las sobras o convertir una guarnición en una comida completa. Una pila de verduras salteadas o crudas sobre una tostada es la comida perfecta para uno o dos y una excelente manera de probar una nueva verdura.

Receta: Tostada Básica

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan (de preferencia integral)
- ½ cucharada de mantequilla
- Una pizca de sal y pimienta al gusto

Opciones de coberturas

Cebollas caramelizadas y queso cheddar:

- ½ cucharada de aceite de oliva
 - 1 cebolla roja, cortada en rodajas finas
 - Queso cheddar, en rodajas finas
 - Sal y pimienta al gusto
1. Agregue el aceite a una sartén a fuego lento, agregue la cebolla y cocine lentamente, durante unos 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
 2. Cuando las cebollas estén caramelizadas, extiéndalas sobre una tostada y cubra con queso cheddar, sal y pimienta. Vuelva a colocar la tostada en la sartén y cocine tapada, hasta que el queso esté burbujeante.

Variaciones de PB&J

- Mantequilla de coco y mango en rodajas
- Mantequilla de maní y manzana verde en rodajas
- Mantequilla de almendras y semillas de granada
- Bayas y mantequilla de maní
- Mantequilla de maní y banana en rodajas
- Mantequilla de almendras, mermelada, y coco rallado

**La mantequilla de semillas de girasol es un buen sustituto de las mantequillas de frutos secos*

Tostada de aguacate

- 1 aguacate
- 2 rebanadas de pan
- Sal y pimienta al gusto
- Hojuelas de chile, limón o lima (opcional)

1. Corte el aguacate y remueva la semilla.
2. Saque la pulpa en un tazón y macháquela con un tenedor. Untelo sobre tostadas.
3. El polvorea con sal y pimienta, algunas hojuelas de chile y exprima jugo de limón o lima si lo usa.

Coverturas

- Trozos de tocino y queso feta o de cabra
- Yogur y hierbas
- Salsa y chips de tortilla triturados
- Rábanos salados
- Nectarinas, almendras y queso feta
- Huevo blando y pimentón
- Tomates y albahaca
- Queso feta y frambuesas
- Ensalada de maíz y lima
- Humus de pepino

Instrucciones

1. Derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio.
2. Coloca las dos rebanadas de pan en la sartén, déjalas cocinar por unos dos minutos; levántalas con una espátula para ver si están doradas por debajo. Cuando estén, dales la vuelta.
3. Espolvorea la tostada con sal y pimienta, y luego apila algunos ingredientes. Puedes terminar tu tostada con un huevo frito encima (opcional)

Vegetales asados:

- Vegetales asados (ver panel lateral para ideas)
 - Queso Romano rallado o parmesano
 - Sal y pimienta para probar.
1. Agregue una pila de verduras al pan tostado, espolvoréelas con el queso y la pimienta fresca. También puede agregar cualquier salsa que tenga a mano o espolvorear nueces trituradas encima.



Vegetales Asados

Ingredientes

aceite de oliva o mantequilla
Sal y pimienta al gusto

Raíces

Patatas, boniatos, remolachas, nabos, cebollas, chirivías, nabos, zanahorias, hinojo, coles, colirrábano.

No raíces

Pimientos, calabaza de invierno, brócoli, coles de Bruselas, coliflor, espárragos, berenjenas.

Adiciones

Dientes de ajo, ralladura de limón, salvia, orégano, tomillo, laurel o cualquier combinación de especias.

Salsas, queso, hummus o cualquier otra pasta para untar.

1. Precaliente el horno a 400F
2. Limpia tus verduras y córtalas, trata de mantener todo del mismo tamaño para una cocción pareja.
3. Ponga sus verduras en una bandeja para asar y rocíelas con aceite, sal y pimienta y cualquier hierba o ajo. Usa tus manos para echarlos en el aceite y las especias.
4. Pon las verduras en el horno. Los tubérculos necesitan 1 hora o más para hornearse, pero revise la cocción después de 30 minutos. Las que no son raíces solo necesitan de 25-30 minutos, verifíquelas después de 15 minutos. Pruebe su cocción pinchándolos con un cuchillo.
5. Retire los trozos duros de las hierbas para cocinar, triture el ajo y empújelos con una espátula para liberarlos de la sartén y disfrute.

Asar verduras es fácil; puedes comerlos a lo largo de la semana de varias formas: con huevos en el desayuno, doblados en tortilla, como guarnición, en tortilla, arepa, taco o sándwich, en tostadas, o con cualquier cereal.