Enrollado de Fiesta

Tiempo de preparación : 15minutos

Tiempo de Cocción: 25minutos

Sirve: 6 Porciones

Este delicioso plato fuerte destaca un relleno de quinua y frijoles negros sazonados con especias, jugo de lima, y una mezcla de zanahorias, pimientos rojos, cebolla morada y queso cheddar bajo en grasa.

Ingredientes

1/4 taza quinua seca
2 1/4 tazas frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados
1/4 taza pimientos rojos frescos, sin semillas y cortados
1/4 taza cebolla morada fresca, pelada y cortada
1/2 taza zanahorias frescas, peladas y cortadas
1/4 cucharadita queso cheddar blanco bajo en grasa, rallado (1 oz)
1 cucharadita chile en polvo
1 1/4 cucharaditas comino molido
1 1/4 cucharaditas jugo de lima fresco
6 tortillas de trigo entero, de 6"
1 cucharada aceite vegetal

Preparación

1. Precaliente el horno a 325°F
2. Enjuague la quinua en un colador de malla fino hasta que el agua corra clara no turbia. Combine la quinua y ¾ taza de agua en una olla pequeña. Cúbrala y llévele a ebullición. Baje el fuego a lento y cocine a fuego lento hasta que el agua se absorba completamente, aproximadamente de 10 a 15 minutos. Cuando la quinua esté lista, estará suave y un aro blanco se formará en el grano. El aro blanco solo aparecerá cuando esté completamente cocida. Espónjela con un tenedor y déjela

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	175	
Grasa total	5 g	
Proteinas	7 g	
Carbohidrato	27 g	
Fibra dietetica	5 g	
Grasa saturada	0.63 g	
Sodio	364 mg	

MiPlate Grupos de Alimentos

Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	1 onza

a un lado. También puede usar una olla arrocera con la misma cantidad de quinua y agua. Cúbrala y refrigérela.

3. Coloque los frijoles negros en un tazón grande. Suavemente, con las manos con guantes en sus manos, machaque los frijoles hasta hacer un puré. (Al menos el 50 por ciento de los frijoles deben quedar enteros) Tenga cuidado de no triturarlos demasiado.
4. Para hacer el relleno agregue a los frijoles hechos puré, la quinua, los pimientos rojos, la cebolla morada, zanahorias, chile en polvo, comino y jugo de lima.
5. Para cada enrollado coloque ½ taza de relleno en la parte inferior de cada tortilla y envuelva en la forma de un burrito. El enrollado también se puede doblar a la mitad como un taco.
6. Unte suavemente cada una de las envolturas con un poco del aceite vegetal y colóquelas en la bandeja para hornear. Hornee por 10 minutos a 325°F. Los enrollados estarán levemente doradas. Sírvalo caliente si lo dese, sirva con tomate fresco cortado en cubos, salsa de maíz y/o lechuga.

Notas

Nuestra Historia
La Academia Internacional Charte Oak, situada en el medio del distrito escolar al oeste de Hartford, Connecticut, es una escuela magnética y próspera con estudiantes de 20 países, que hablan ¡14 idiomas! Para el concurso, el grupo de estudiantes del desafío de recetas, incluyó estudiantes de tres escuelas involucrados en el Programa de “Chefs” se Mueven a las Escuelas o el programa piloto De La Granja a La Escuela y uno de los fundadores del programa “Formando Grandes Escuelas” un nuevo grupo de apoyo formado por padres de familia. La creación ganadora, Enrollado de Fiesta, combina especias, granos enteros, legumbres y vegetales vibrantes para crear un sabor inolvidable. Para completarla, los niños pueden coronar sus enrollados con tomates frescos, lechuga y salsa de maíz.

Academia Internacional Charte Oak
Oeste de Hartford, Connecticut

Miembros del equipo de la escuela
Profesional de Nutrición Escolar: Sharon Riley (Gerente del Area, Servicion Nutricionales Escolares)
Chef:

Hunter Morton (Chef Ejecutivo,Restaurante Max's Downtown)
Miembros de la Comunidad: Alicia Brown (Padre)
Estudiantes: Cole C., Sasha W., Remie H., Noa B., and Niranda M.

1 enrollado provee:
Legumbre como una alternativa a la carne: 1 oz carne alternativa y 1 oz equivalente a granos.
O
Legumbres como vegetales: ¼ taza vegetales legumbre, y 1 oz equivalente a granos.
Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero no como los dos simultáneamente.

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes