Fajita de Pollo Sofrito con Calabaza y Maz

Tiempo de preparación : 30minutos

Tiempo de Cocción: 1hora, 0minutos

Sirve: 6 Porciones

Este plato principal combina creativamente especias del Suroeste con cocina estilo Asiático, mezclando los sabores de productos agrícolas cosechados localmente con fajitas de pollo, todo salteado a la perfección.

Ingredientes

1 3/4 tazas arroz integral, grano largo, regular, seco
1 1/2 cucharadas mezcla de sazonar de chile-limón (sin sal)
1/4 cucharadita ajo granulado
1 cucharada cilantro fresco picado
2 cucharadas aceite de canola
1 taza cebollas frescas, peladas, cortadas, en cubitos
4 tazas tiras de pollo para fajita, cocidas (16 oz)
3 1/2 tazas calabaza fresca, pelada,sin semillas, en cubos de 1’2”
1/2 taza pimiento rojo fresco, sin semilla, picado en cubos
1 taza maíz descongelado
1/2 taza chiles verdes de lata picados
1/2 taza tomates de lata, picados bajos en sodio
1/2 cucharadita pimienta negra molida
3/4 cucharadita comino molido
1/4 cucharadita ajo en polvo

Preparación

1. Combine el arroz integral y 4 ½ tazas de agua en una olla grande y llevar a punto de ebullición. Reduzca el calor a bajo. Tápelo y cocínelo hasta que se absorba el agua,

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	396.34	
Grasa total	10.01 g	
Proteinas	19.52 g	
Carbohidrato	58.87 g	
Fibra dietetica	7.06 g	
Grasa saturada	1.69 g	
Sodio	574.4 mg	

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

alrededor de 30 a 40 minutos. Espolvoree con ½ cucharada de la mezcla de sazonar sin sal, ajo granulado y cilantro. Mézclelo bien y Manténgalo caliente. Una olla arrocera puede ser utilizada con la misma cantidad de arroz integral y agua.

2. Caliente el aceite de canola en una sartén grande o un “wok” (sartén chino). Cocine la cebolla por 2 minutos hasta que estén transparente.

3. Agregue el pollo, la calabaza y el resto de la mezcla de sazonar sin sal. Sofría a fuego alto por 10 minutos o hasta que la calabaza esté blanda.

4. Agregue los pimientos rojos, maíz, chiles verdes, tomates, pimienta, comino y ajo en polvo. Sofríalo a fuego medio alto por no más de 2 minutos para que los vegetales se mantengan crujientes. No los cocine de más. Reduzca el fuego y cocínelo a fuego lento por 2 minutos. Sírvalo caliente.

Notas

Nuestra Historia
En la reserva de indios Navajo en Arizona, La secundaria Monument Valley es parte del distrito escolar unificado Kayenta. Para este desafío de recetas, dos equipos de estudiantes trabajaron juntos para ayudar a preparar y probar los platos.

El equipo finalmente desarrolló la Fajita de Pollo Sofrito con Calabaza y Maíz. Este plato combina el dulce sabor de la calabaza con cebolla, maíz, pimientos rojos y chiles que los une una mezcla de especias y tomates en cubos. El Pollo Fajita Sofrito con Calabaza y Maíz utiliza sabores naturales de los vegetales y especias para hacer una comida suculenta, que únicamente puede ser igualada por el aroma que produce al cocinarse.

Escuela secundaria Monument Valley
Kayenta, Arizona

Miembros del equipo de la escuela
Profesional de Nutrición Escolar: Cathy Getz

Chef: Paul Gray (Cocinero Principal, Anasazi Inn)
Miembros de la Comunidad: Samantha J. Interprete, RD, Teniente de Servicio de Salud Pública RDF-5 de los Estados Unidos y Mike Williams
Estudiantes: Kevin B. and Brett B.

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes