Enrollados de Col China

Meal Components: Fruits, Vegetable, Vegetable - Dark Green, Grains, Meat / Meat Alternate **Main Dishes, Sandwiches, F-11r**

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		3 cuarto gl		1 gl 2 cuarto gl	**1.** Hierva el agua.
Arroz integral, normal, seco de grano largo	2 lb 8 oz	1 cuarto gl 2 1/4 tazas	5 lb	3 cuarto gl 1/2 taza	**2.** Coloque 2 libras 8 onzas de arroz en cada recipiente de vapor de mesa (12 "x 20" x 21/2"). Para 25 porciones, use 1 recipiente. Para 50 porciones, utilice 2 recipientes. **3.** Vierta el agua (3 cuarto gl por recipiente de vapor de mesa) sobre el arroz integral. Revuélvalo. Cubra las bandejas firmemente. **4.** Hornee: En horno convencional: a 350 ° F por 40 minutos. En horno de convencción: a 325 ° F por 40 minutos.utos. **5.** Retírelo del horno y déjelo reposar cubierto por 5 minutos.
Col China fresco, en rodajas de 1/4"	1 lb 11 oz	2 cuartos gl	3 lb 10 oz	1 gl	**6.** Combine el arroz, col china, piña, pollo, salsa dulce y agridulce y salsa de soja. Viértalo en un recipiente de vapor de mesa (12 "x 20" x 21/2") para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50

Pedacitos de piña enlatada, en jugo 100% natural	3 lb 5 oz	1 cuarto gl 2 tazas (1/2 lata No. 10)	6 lb 10 oz	3 cuarto gl (1 lata No. 10)	
Salsa dulce y agridulce		3 tazas		1 cuarto gl 2 tazas	
Tiras de pollo congelado, cocido, descongelado	3 lb 1 oz	3 cuartos gl	6 lb 2 oz	1 gl 2 tazas	
Salsa de soja baja en sodio		1 cda		2 cda	**7.** Hornee: En horno convencional: 350 °F por 30 minutos. En horno de convección: 350 °F por 20 minutos. Punto Crítico de Control: Caliente a 165 °F o más alto por lo menos por 15 segundos. **8.** Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135 °F o más alto.
Hojas de lechuga Romana fresca, hojas exteriores, enjuagadas, secas	2 lb 8 oz	50 hojas	5 lb	100 hojas	**9.** Cubra cada hoja de lechuga Romana con una cuchara servidora de 6 oz fl (3/4 taza) de relleno. Opcional: decore con pimientos rojos en cuadritos. **10.** Sirva 2 enrollados.

Notas

Nuestra Historia

Estudiantes con una pasión por la comida fueron escogidos personalmente por su profesor de la ciencia para los alimentos. Los conocimientos culinarios del profesional en nutrición de su escuela y un “chef” local, en conjunto con las habilidades organizativas de un

miembro de la comunidad, completaron este equipo de desafío de recetas. Ellos combinaron su amor por la comida, personalidades ingeniosas, e ideas asombrosas para crear una receta que los estudiantes disfrutarían.

El equipo utilizo la col china, un repollo chino de hojas verde oscuras, el cual es un vegetal nuevo para muchos estudiantes. Ellos sabían que la presentación era clave para lograr que los estudiantes lo probaran.

Esta receta desafió a los estudiantes a probar algo nuevo. ¡Los Enrollados de col china no son tus enrollados típicos! Te permiten comer con tus manos enrollando lechugas crujientes rellenas de una deliciosa y nutritiva combinación de pollo, piña, arroz integral y por supuesto ¡la col china!

Escuela Primaria de Kinder a 8° Grado
Greeley, Colorado

Miembros del Equipo Escolar:
Profesional de Nutrición de la Escuela: Kara Sample, RD, SNS
Chef: Amanda Smith
Miembro de la Comunidad: Emily Wigington (AmeriCorps VISTA Voluntario)
Estudiantes: K. Jace, Bethany V., A. Abraham y P. Amairani

Nota: El tamaño de la porción puede ser demasiada grande para los niños más pequeños, quienes tal vez no puedan ser capaces de ensamblar fácilmente este enrollado. El relleno también puede ser servido sobre una cama de lechuga romana.

*Vea la guía de mercado para información de compra de alimentos que cambiaría durante la preparación o cuando una variación del ingrediente está disponible.

Los estudiantes pueden ensamblar su propio enrollado de lechuga. La porción es de 1 ½ tazas de relleno a la par de 2 hojas de lechuga romana.

También lo puede servir sobre una base le lechuga romana.

Hojas extras de lechuga pueden ser usadas para hacer estas ensaladas.

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimento y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**25 Porciones**	**25 Porciones**
Col China	2 1/4 lb	4 1/2 lb
Lechuga Romana	4 lb	8 lb

Serving	Yield	Volume
2 Enrollados proveen el equivalente a 2 oz de carne, 3/4 taza de vegetales, 1/8 taza de fruta y 1 1/2 oz de granos equivalentes	**25 Porciones:** aproximadamente 13 lb (relleno) alrededor de 2 lb 8 oz (Lechuga Romana) **50 Porciones:** aproximadamente 27 lb (relleno) alrededor de 5 lb (Lechuga Romana)	**25 Porciones:** aproximadamente 1 gl 3 cuartos (rellenos) alrededor de 1 ½ cuarto gl (Lechuga Romana) 25 enrollados **50 Porciones:** aproximadamente 3 gl1 ½ cuarto gl (relleno) alrededor de 3 cuarto gl gl (Lechuga Romana) 50 enrollados

Nutrients Per Serving					
Calorías	376.1	Grasa saturada	2.32 g	Hierro	2.2 mg
Proteinas	12.83 g	Colesterol	22.64 mg	Calcio	71 mg
Carbohydrate	56.18 g	Vitamina A	4449.94 IU	Sodio	376.84 mg
Grasa total	11.15 g	Vitamina C	27.55 mg	Fibra dietetica	5.22 g