

Cazuela de Pollo al Curry

Meal Components: Vegetable, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-55r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		1 cuarto gl 3 tza		3 cuarto gl 2 tza	1. Hierva el agua.
Arroz integral de grano largo, reg	1 lb 8 oz	3 3/4 tazas	3 lb	1 cuarto gl 3 1/2 tazas	2. Coloque 1 lb 8 oz de arroz integral en cada bandeja sobre mesa de vapor (12" x 20" x 2 1/2"). Para 50 porciones, utilice 2 bandejas. Para 25 porciones, utilice 1 bandeja. Para 50 porciones, utilice 2 bandejas. 3. Vierta agua hirviendo (1 cuarto gl y 3 tazas por bandeja sobre mesa de vapor) sobre arroz integral. Revuelva. Cubra las bandejas firmemente. 4. Hornee: En horno convencional: 350 ° F por 40 minutos. En horno de convección: 325 ° F por 40 minutos. 5. Retírelas del horno y déjelas reposar cubiertas por 5 minutos.
Aceite de canola		1/4 taza		1/2 taza	6. Cocine el aceite y el caldo a fuego medio durante 5 minutos.

Zanahorias frescas ralladas	1 lb 1/2 oz	1 cuarto gl 1 taza	2 lb 3 oz	2 cuarto gl 2 tazas	7. Agregue las zanahorias, apio y cebolla. Cocínelos durante 10 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. Póngalos a un lado.
*Apio fresco cortado en cubos	11 1/2 oz	2 1/4 tazas	1 lb 7 oz	1 cuarto gl 1/2 taza	
Cebollas frescas, picadas 1/2"	11 oz	2 1/2 tazas	1 lb 6 oz	1 cuarto gl 1 taza	
Polvo de curry		3 cda		1/4 taza 2 cda	8. Combine el curry, ajo, pimienta, sal y el yogur. Mézclelos bien.
Sal		1 1/2 cda		1 cda	
Ajo en polvo		1 1/2 cda		3 cda	
Pimienta negra molida		3/4 cda		1 1/2 cda	
Yogur sin sabor, bajo en grasa	1 lb	2 tazas	2 lb	1 cuarto gl	
Fajitas de pollo cocido cortadas en tiras, picadas 1!	3 lb 2 oz	2 cuarto gl	6 lb 4 oz	1 gl	9. Agregue la mezcla de verduras al arroz. Incorpore la mezcla de curry/yogur. Agregue el pollo. Combínelo bien. 10. Hornee al descubierto: En horno convencional: 400 ° F por 10 minutos. En horno de convección: 375 ° F por 10 minutos. Puntos Críticos de Control: Caliente a 165 ° F o más alto

11. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135 ° F o más alto.

12. Haga las porciones con un cucharón de 6 oz fl (¾ taza).

Notas

Nuestra Historia

Los estudiantes de la Escuela Primaria Garfield estaban encantados de aceptar el desafío de la Competencia de Recetas para Niños Saludables. Ellos se reunieron para compartir ideas. El equipo de desafío de la receta elaboró tres recetas que fueron preparadas para la escuela entera. Basado en la evaluación de los estudiantes, el equipo reviso las recetas y las presento en la competencia. "La Cazuela de Pollo al Curry" fue la ganadora. Esta receta de pollo al curry fue originada por una estudiante inspirada por su plato favorito su tía prepara en casa. La Cazuela de Pollo al Curry es un plato ¡que calienta el corazón y complace el alma!

Escuela Primaria Garfield

Washington, Distrito de Columbia

Miembros del Equipo Escolar:

Profesional de Nutrición de la Escuela: Danielle Schaub, RD (Dietista, Chartwells-Thompson)

Chef: Clay Berry (Chef Ejecutivo, Chartwells-Thompson)

Miembro de la Comunidad: Sapna Batheja, MS, RD (Jefe del Proyecto, Asociación Americana de Administradores Escolares)

Estudiantes: Mark K., Carmen J. y Samya C.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Zanahoria	1 lb 6 oz	2 lb 12 oz
Apio	14 oz	1 lb 12 oz
Cebollas maduras	13 oz	1 lb 10 oz

Serving	Yield	Volume
<p>$\frac{3}{4}$ tza (6 fl oz cucharon) provee $1 \frac{1}{4}$ oz equivalente de carne/carne alterna, $\frac{1}{4}$ taza de otro vegetal y $\frac{3}{4}$ oz granos equivalentes.</p>	<p>25 Porciones: aproximadamente 10 lb 8 oz</p>	<p>25 Porciones: aproximadamente 1 galon $1 \frac{1}{4}$ cuartos</p>
	<p>50 Porciones: aproximadamente 21 lb</p>	<p>50 Porciones: aproximadamente 2 galones $2 \frac{1}{2}$ cuartos</p>

--

Nutrients Per Serving

Calorías	220.32	Grasa saturada	1.34 g	Hierro	1.43 mg
Proteínas	14.33 g	Colesterol	50.7 mg	Calcio	64.98
Carbohydrate	26.4 g	Vitamina A	3161.5		mg
Grasa total	6.47 g		IU	Sodio	563.78
		Vitamina C	2.56 mg		mg
				Fibra dietetica	2.81 g