

# Ensalada de Grano Azteca

Meal Components: Fruits, Vegetable, Vegetable - Red / Orange, Grains

Salads, Side Dishes, B-24r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Quinoa seca	2 lb 3 oz	1 cuarto gl 1/2 tazas	4 lb 6 oz	2 cuartos gl 3 tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enjuague la quinoa en un colador de malla fina hasta que el agua salga clara, no oscura.</li> <li>2. Combine la quinoa y el agua en una olla cubierta y hágala hervir. Baje el calor y cocine a fuego lento hasta que el agua se absorba completamente, por unos 10-15 minutos. Cuando termine, la quinoa estará suave y un anillo blanco saltará fuera del grano.</li> </ol>
Agua		2 cuarto 3 tazas		1 gl 1 1/2 cuartos	
Manzanas frescas "Granny Smith", peladas, sin corazón, en cubos 3/4"	1 lb 13 oz	1 cuarto gl 1 taza	3 lb 10 oz	2 cuartos gl 2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Combine las manzanas, calabacín y el aceite de canola. Agregue la mitad del gengibre y la mitad de la canela. Guarde el ginger y canela restantes para el paso 6. Mezcle bien hasta cubrirlo.</li> </ol>
Calabacín fresco, pelado, partido en cubos 1/2"	2 lb	1 cuarto gl 3 tazas	4 lb	3 cuartos gl 2 tazas	
Aceite de canola		1/4 taza		1/2 taza	

Canela molida		2 1/2 cdtas		1 Cda 2 cdtas	<p><b>4.</b> Vierta la mezcla de manzanas y calabacín sobre una bandeja para hornear (18"X26"X1"). Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.</p> <p><b>5.</b> Rostice hasta que el calabacín esté blando y ligeramente dorado en las orillas. NO LO COCINE DEMASIADO. Horno convencional: 400 ° F por 12-15 minutos. Para horno de convección: 400°F de 12 a 15 minutos.</p>
Concentrado de jugo de naranja congelado	6 oz	3/4 taza	12 oz	1 1/2 tazas	<p><b>6.</b> Combine el concentrado de jugo de naranja, aceite de oliva, miel, mostaza, vinagre, sal, pimienta negra, pimienta blanca, cilantro, y el restante del jengibre y la canela. Mezcle el aderezo hasta que se combine.</p>
Aceite de oliva extra virgen		1/3 taza		2/3 taza	
Miel		1 Cda 1 cdta		2 Cdas 2 cdtas	
Moztaza Dijon		1 1/2 cdta		1 Cda	
Vinagre de vino rojo		1/2 taza		1 taza	
Pimienta negra molida		1/3 cdta		2/3 cdta	

Cilantro fresco, finamente picado		1 Cda: Opción: agréguelo adicionalmente para decoración		2 cda: Opción: agréguelo adicionalmente para decoración	
Arándanos secos, finamente picados	10 oz	2 tazas	1 lb 4 oz	1 cuarto	7. En un recipiente para mesa de vapor (12"X20"X4") combine la quinua, la mezcla de manzana, calabacín, arándanos, pasas y aderezo. Mezcle bien. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.
Pasas doradas sin semillas, finamente picadas	10 oz	2 tazas	1 lb 4 oz	1 cuarto	8. Punto Crítico de Control: Refrigérela a 40°F o más bajo durante 4 horas. Refrigérela hasta que esté listo para ser servirla.  9. Distribuya las porción con un cucharón de 8 oz fl (1 taza).

## Notas

### Nuestra historia

Novi Meadows es una Escuela, Ejemplar, Elemental Superior de Blue Ribbon , que se basó en los talentos y el duro trabajo de sus estudiantes, personal, padres de familia y la comunidad para crear una receta única. El Comité de Acción de la Escuela de Nutrición (SNAC) (siglas en Ingles) propuso ideas que no sólo satisficieran las necesidades nutricionales del concurso, sino que también resultaran atractivas para los estudiantes. El SNAC quería originar algo que fuera diferente y eligió la quinua como el grano entero principal para la receta. La quinua fue entonces emparejada con la producción del otoño tradicional Americano y así crear una

experiencia de sabor único. Los estudiantes escogieron el nombre de La "Ensalada de Grano Azteca" para esta receta. Éste es un fantástico plato acompañante para ofrecer a los niños.

**Escuela de Primaria Superior de 6to Grado Novi Meadows**

Novi, Michigan

**Miembros del Equipo Escolar**

**Profesional de Nutrición de la Escuela:** JoAnn Clements

**Chef:** Ina Cheatem (Natural Food Chef, Fresh Delights)

**Miembro de la Comunidad:** Michelle Thompson

**Estudiantes:** Cory G., Bryan T. y Jackie D.

\*Vea la Guía de Mercadeo para información de compra en alimentos que cambiará durante la preparación o cuando una variación de los ingredientes esté disponible.

Los ingredientes de los granos usados en esta receta deberán de cumplir con el criterio de grano rico del Servicio de Alimentos y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Manzanas verdes "Granny Smith"	2 lb 6 oz	4 lb 12 oz
Calabacín	2 lb 8 oz	5 lb

Serving	Yield	Volume
1 taza (8 oz fl cucharón) 1/8 taza vegetal rojo/naranja, 3/8 taza de fruta y 1 oz de grano equivalente.	<b>25 Porciones:</b> aproximadamente 9 lb 8 oz	<b>25 Porciones:</b> aproximadamente 1 gl 1 cuarto 1 recipiente para mesa de vapor
	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 19 lb	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 2 gl 2 cuarto 2 recipientes para mesa de vapor

Nutrients Per Serving					
Calorías	297.8	Grasa saturada	0.91 g	Hierro	2.36 mg
Proteínas	6.41 g	Colesterol		Calcio	44.35 mg
Carbohydrate	53.56 g	Vitamina A	3391.52 IU	Sodio	58.43 mg
Grasa total	7.83 g	Vitamina C	15.22 mg	Fibra dietetica	5.56 g