

# Fajita de Pollo Sofrito con Calabaza y Maíz

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Starchy, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat

Main Dishes, D-60r

Alternate

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		3 cuartos gl		1 gl 2 cuartos gl	1. Hierva el agua.
Arroz integral, grano largo, regular, seco	3 lb	1 cuarto gl 3 1/2 tazas	6 lb	3 cuarto gl 3 tazas	2. Ponga 3 lb de arroz integral en cada bandeja de vapor (12"X20"X2 1/2"). Para 25 porciones, use 1 recipiente. Para 50 porciones, use 2 recipientes. 3. Vierta el agua (3 cuarto por recipiente para mesa de vapor) sobre arroz integral. Revuelva. Cubra los recipientes herméticamente. 4. Hornee: Horno convencional: 350°F por 40 minutos. Horno de convección: 325 °F por 40 minutos. 5. Retire del horno y déjelo a un lado cubierto por 5 minutos.
Ajo granulado		1 cdta		2 cdtas	6. Espolvoree el arroz integral con ajo granulado y la mitad del condimento sin sal, reservando la otra mitad para el paso 8. Mezcle bien. Incorpore el cilantro. Punto Crítico de Control: Para servirlos

Mezcla de condimento Chile-Limón sin sal		2 Cdas 1 cda		1/4 taza 2 cdtas	
Cilantro fresco, picado		1/4 taza		1/2 taza	
Aceite de canola		1/2 taza		1 taza	<b>7.</b> Caliente el aceite. Sofría las cebollas de 2 a 3 minutos. Por 25 porciones, use una olla grande. Para 50 porciones, use una fuente para hornear/bandeja cuadrada (20 7/8" X 17 3/8" X 7") encima de la estufa.
Cebollas frescas cortadas	1 lb	3 tazas 2 cda	2 lb	1 cuarto gl 2 1/4 tazas	
Tiras de fajita de pollo cocidas	4 lb	1 gl	8 lb	2 gl	<b>8.</b> Agregue el pollo, calabacín y los condimentos restantes sin sal. Sofríe sobre fuego alto por 10 minutos ó hasta que el calabacín esté blando.
Calabacín fresco, pelado, partido en cubos 1/2"	4 lb	3 cuartos gl 1 taza	8 lb	1 gl 2 1/2 cuarto	
Pimiento rojo fresco, cortado 1/2"	1 lb	3 tazas	2 lb	1 cuarto 2 tazas	<b>9.</b> Agregue los pimientos rojos, maíz, chiles verdes, tomates, pimienta negra, comino y ajo en polvo. Continúe a sofreír sobre fuego medio-alto no más de 7 minutos para que los vegetales se mantengan crujientes. NO SOBRECOCINE.
Maíz congelado, descongelado,	2 lb	1 cuarto 1 1/2 tazas	4 lb	2 cuartos gl 3 tazas	

Pimienta negra molida		2 cdtas	1 cda 1 cda	
Chiles verdes enlatados partidos en cuadritos	1 lb	2 tazas (1/2 lata No. 10)	1 cuarto gl (1 lata No. 10)	
Tomate enlatado bajo en sodio, cortado	1 lb 2 oz	2 1/4 tazas (1/4 lata No. 10)	1 cuarto gl 1/2 tazas (1/2 taza lata No. 10)	
Comino molido		1 cda	2 cdas	
Ajo en polvo		2 cdtas	1 Cda 1 cda	<p><b>10.</b> Reduzca el fuego a bajo y hierva a fuego lento por 2 minutos. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 165°F o más alto por lo menos por 15 segundos.</p> <p><b>11.</b> Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalos a 135°F o más alto.</p> <p><b>12.</b> Distribuya las porciones con un cucharón de 6 oz fl (3/4 tazas) de sofrito, con un cucharón No. 8 (1/2 taza) de arroz integral.</p>

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

### **Escuela de Secundaria de Monument Valley**

Kayenta, Arizona

### **Miembros del Equipo Escolar**

**Profesional de Nutrición de la Escuela:** Cathy Getz

**Chef:** Paul Gray (Jefe Cocinero, Anasazi Inn)

**Miembros de la Comunidad:** Samantha J. Intérprete, RD, Teniente del Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos RDF-5 y Mike Williams

**Estudiantes:** Kevin B. y Brett B.

\*Vea la Guía de Mercado para información para la compra de alimentos que cambiarán durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

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

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas maduras	1 lb 3 oz	2 lb 6 oz
Calabacín	4 lb 13 oz	9 lb 10 oz
Pimientos (chile dulces) verdes	1 lb 4 oz	2 lb 8 oz

Serving	Yield	Volume
3/4 taza (cucharón de 6 oz ) mezcla de sofrito sobre 1/2 taza (No. 8 cucharón) arroz integral provee 1 1/4 oz equivalente de carne, 3/8 taza de vegetal rojo/naranja, 1/8 taza de vegetal de almidón, 1/4 taza de otro vegetal, y 1 oz de granos.	<p><b>25 Porciones:</b> aproximadamente 12 lb 12 oz sofrito aproximadamente 6 lb arroz integral</p> <p><b>50 Porciones:</b> aproximadamente 25 lb sofrito aproximadamente 12 lb de arroz integral</p>	<p><b>25 Porciones:</b> aproximadamente 1 galón 2 cuartos gl sofria aproximadamente 3 cuartos arroz integral</p> <p><b>50 Porciones:</b> aproximadamente 3 galones sofria aproximadamente 1 galón 2 cuartos gl de arroz integral</p>

--

**Nutrients Per Serving**

Calorías	396.34	Grasa saturada	1.69 g	Hierro	2.37 mg
Proteínas	19.52 g	Colesterol	62.31	Calcio	57.97
Carbohydrate	58.87 g		mg		mg
Grasa total	10.01 g	Vitamina A	7346.86	Sodio	547.4
			IU		mg
		Vitamina C	44.16	Fibra dietetica	7.06 g
			mg		