Cositas Sabrosas

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other **Side Dishes, Snacks, I-23r**

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
*Camote fresco, pelado, rallado grueso	6 lb	1 gl 1 cuarto de gl	12 lb	2 gl 2 cuartos de gl	**1.** Distribuya el camote rallado en una bandeja de hornear (18" X 26" X 1") ligeramente rociada con aceite antiadherente en aerosol. **2.** Hornee el camote hasta que esté ligeramente blando. NO LO COCINE DEMASIADO. Horno convencional: 350 F por 20 minutos. Horno de convección: 350 F por 15 minutos.
Garbanzos enlatados, bajos en sodio, con líquido.	3 lb 7 oz	2 cuartos de gl 1 1/2 tazas (1/2 No. lata 10)	6 lb 14 oz	1 gl 3 tazas (1 lata No. 10)	**3.** Haga puré de los garbanzos, incluyendo el líquido, colóquelo en un procesador de alimentos hasta que tome una consistencia suave.
Aceite vegetal		1/2 tazas		1 taza	**4.** Combine el camote, puré de garbanzo, aceite, sal, ajo, cebollas, pimienta, cebolla en polvo y canela. Mezcle bien. Para 50 porciones mezcle la harina para ayudar a ligar el producto.
Sal		2 cdta		1 cda 1 cdta	

*Cebollas verder frescas, finamente picadas	3 oz	3/4 tazas 2 cda	6 oz	1 3/4 taza
Pimienta negra molida		1 cdta		2 cdta
Cebolla en polvo		2 cdta		1 cda 1 cdta
Canela molida		2 cdta		1 cda 1 cdta
Harina de uso múltiple fortificada			2 1/2 oz	1/2 taza

5. Cubra las cositas con una hoja de papel de hornear y use una segunda hoja de papel para hornear y presiónelos ligeramente hasta aplanarlas.

6. Usando un cucharón No. 40, ponga la mezcla en una bandeja de hornear (18"X26"X1") alineándola 1" por separado en papel de hornear, cubriendo ligeramente con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones, use 2 bandejas. Hacen 150 cositas.

7. Hornee hasta que estén doradas: Horno convencional: 400 ° F por 12 minutos. Horno de convección: 400 ° F por 9 minutos.

8. Punto Crítico de Control: Para servirlas calientes manténgalas a 140 F o más alto por lo

9. Punto crítico de Control: Para servirlas calientes manténgalas a 135 °F o más alto.

10. Sirva 6 cositas.

Notas

Nuestra historia

El equipo de desafío de receta de la Escuela Secundaria de Bellingham Memorial comenzó a intercambiar ideas referente a elementos de menú saludable que serían bien aceptados por los estudiantes. El equipo planeo como llevar a cabo el desarrollo del concurso de receta durante una clase de cocina después de la escuela, la cual fue dirigida por los chefs de un Supermercado de “Whole Foods”. Después de una discusión sobre el valor de alimentos saludables y de nutrición básica, el equipo se dividió en cuatro grupos y desarrolló ocho recetas.

Las recetas fueron probadas por más de 200 estudiantes y dio lugar a críticas. Dos de estas recetas, Cositas Sabrosas y la Ensalada de Quinua Mediterránea, se convirtieron en recetas ganadoras presentadas en este libro de cocina.

Cositas Sabrosas son una combinación de camote, garbanzos y canela que se juntan para formar un plato único, delicioso y clásico.

Escuela de Secundaria Mediana Bellingham Memorial

Bellingham, Massachusetts

Miembros del Equipo Escolar
Profesional de Nutrición de la Escuela: Jeanne Sheridan, SNS
Chef: Rodney Poles (Whole Foods Market, Socio Chef de Chefs Trasladado a las Escuelas “chefsmovetoschools.org”)
Miembros de la Comunidad: Karen Ring (Especialista en Comer Sano, Whole Foods Market) y Lauren Marciszyn, RD, LDN (Directora de Bienestar Comunitario y de la Juventud, YMCA)
Estudiantes: Dylan B., Elizabeth B., Taylin S., John G. y Nick D.

* Consulte la Guía de Mercado para adquirir información sobre los alimentos que va a cambiar durante la preparación o cuando existe una variación del ingrediente.

† Las legumbres en esta receta contribuyen al otro subgrupo vegetal y no el componente alterno/carne ya que los granos no son visiblemente reconocidas como las legumbres en la receta Cositas Sabrosas. Este plato vegetal con legumbres se limita al componente vegetal debido a su función como una verdura en la comida.

Hechos: Mejorar el contenido de nutrientes de los alimentos que los niños comen por medio de disfrazar los vegetales y las frutas ricas en nutrientes en la comida es una gran idea hasta para personas de todas las edades. Sin embargo, no es un menú con principios de planificación que enseñe y anime a los niños a reconocer y elegir una variedad de frutas y vegetales sanos.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**25 Porciones**	**25 Porciones**
Camotes	9 lb 14 oz	19 lb 12 oz
Cebollas verdes	3 3/4 oz	7 1/2 oz

Serving	Yield	Volume
6 Cositas proveen: 3/8 taza de vegetal rojo/naranja y 3/8 taza de otro vegetal.†	**25 Porciones:** Aproximadamente 7 lb 5 oz **50 Porciones:** Aproximadamente 14 lb 10 oz	**25 Porciones:** 150 Cositas **50 Porciones:** 300 Cositas

Nutrients Per Serving					
Calorías	186.22	Grasa saturada	0.41 g	Hierro	1.52 mg
Proteinas	4.79 g	Colesterol		Calcio	55.16 mg
Carbohydrate	31.66 g	Vitamina A	15408.01 IU	Sodio	381.06 mg
Grasa total	4.92 g	Vitamina C	18.61 mg	Fibra dietetica	5.54 g