

Enrollado de Fiesta

Meal Components: Vegetable - Beans / Peas, Grains, Meat / Meat Alternate

Sandwiches, F-14r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Quinoa, seca	6 1/2 oz	1 taza	13 oz	2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enjuague la quinoa en un colador de malla fina, hasta que el agua salga clara, no oscura. 2. Combine la quinoa y el agua en una olla cubierta y póngala a hervir. Reduzca a fuego bajo y cocine a fuego lento hasta que el agua se absorba totalmente, de 10 a 15 minutos.
Agua		2 tazas		1 cuarto gl	
Frijoles negros, enlatados, bajos en sodio, escurridos, enjuagados	3 lb 6 oz	2 cuarto gl (7/8 lata No. 10)	6 lb 12 oz	1 gl (1 3/4 lata No. 10)	<ol style="list-style-type: none"> 3. Coloque la mitad de los frijoles negros en un tazón grande y ligeramente tritúrelos a mano, usando guantes. Algunos frijoles permanecerán enteros.
O	O	O	O	O	
* Frijoles negros secos, cocidos (ver sección de notas)	3 lb 6 oz	2 cuarto gl	6 lb 12 oz	1 gl	
* Zanahorias frescas, ralladas	5 1/2 oz	1 1/3 tazas	11 oz	2 2/3 tazas	<ol style="list-style-type: none"> 4. Relleno: Combine la quinoa, frijoles molidos, zanahorias, queso, pimientos rojos, cebollas, chile en polvo, comino, jugo de limón y sal.

Queso cheddar blanco descremado, rallado	3 oz	1 taza	6 oz	2 tazas	
* Fresco pimiento rojo, picado en cuadritos	5 1/2 oz	1 taza	11 oz	2 tazas	
* Cebollas rojas frescas, picado en cuadritos	5 1/2 oz	1 taza	11 oz	2 tazas	
Chile en polvo		1 cda		2 cda	
Comino molido		1 1/2 cda		3 cda	
Jugo de limón		1 1/2 cda		3 cda	
Tortillas de trigo integral, 6" (0.9 onzas cada una)		25		50	5. Utilizando una cuchara servidora N° 8 (½ taza), extienda el relleno en un tercio de la parte inferior de la tortilla. Enróllelo en forma de burrito y séllelo. Si lo prefiere, extienda el relleno en la mitad de la tortilla y doble por la mitad como que si
Aceite vegetal		1/4 taza		1/2 taza	6. Unte los enrollados rellenos ligeramente con aceite vegetal y coloque la unión hacia abajo en una bandeja para hornear (18 "x 26" x 1 "). Para 25 porciones, utilice 1 bandeja. Para 50

7. Hornee hasta que estén dorados: Horno convencional: 325 ° F por 15 minutos. Horno de convección: 300 ° F durante 10 minutos. Punto Crítico de Control: Caliente a 140 ° F por lo menos durante 15 segundos.
8. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135 ° F o más alto.
9. Si lo desea, sírvalo con tomate fresco en cubitos, salsa de maíz, lechuga y/o salsa.
10. Sirva 1 enrollado.

Notas

Nuestra Historia

Charter Oak International Academy, se encuentra ubicada en medio del distrito escolar de West Hartford, Connecticut, es una escuela progresiva que atrae estudiantes procedentes de 20 países, hablando 14 idiomas! Para el concurso, el equipo de desafío de recetas incluyó estudiantes de tres escuelas, involucrados en el programa "Cocineros se mudan a las Esuelas" o de la "Granja a la Escuela" un programa piloto y uno de los fundadores de "Escuelas de Gran Crecimiento," un grupo recién formado de apoyo de los padres. Su creación ganadora, "Enrollado Fiesta", combina especias, granos enteros, legumbres y verduras vibrantes para crear un sabor inolvidable. Para sellar, los niños pueden coronar sus enrollados con tomate fresco, lechuga y salsa de maíz.

Charter Oak International Academy

West Hartford, Connecticut

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela

Sharon Riley (Gerente de Área, Servicios de Nutrición de la Escuela)

Chef: Hunter Morton (Cocinero Ejecutivo del Restaurante Céntrico Max)

Miembro de la Comunidad: Alicia Brown (Madre)

Estudiantes: Cole C., Sasha W., Remie H., Noa B. y Niranda M.

1 enrollado provee:

Legumbre como Alternativa de Carne: equivalente a 1 oz de alternativa de carne y 1 oz de granos.

O

Legumbres como Vegetales: equivalente a ¼ taza de vegetales y 1 oz de granos.

La legumbre puede ser contada ya sea como una alternativa de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambos simultáneamente.

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

Consejos especiales para preparar frijoles secos:

REMOJE LOS FRIJOLES

MÉTODO POR LA NOCHE: Agregue 1 ¾ cuarto gl de agua fría a cada 1 lb de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche.

Deseche el agua. Proceda con receta.

MÉTODO RÁPIDO DE REMOJO: Hierva 1 ¾ cuarto gl de agua por cada 1 lb de frijoles secos. Agregue los frijoles y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

PARA COCINAR LOS FRIJOLES

Una vez que los granos se han empapado, agregue 1 ¾ cuarto gl de agua por cada libra de frijoles secos. Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas. Use los frijoles calientes inmediatamente.

Punto Crítico de Control: para servirlos calientes manténgalos a 135° F o una temperatura más alta.

O

Enfríelos para su uso posterior.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Frijoles negros secos	14 oz	1 lb 12 oz
Zanahorias	6 oz	13 1/4 oz
Pimientos (chile dulces) verdes	6 oz	13 1/4 oz
Cebollas moradas	6 1/4 oz	12 1/2 oz

Serving	Yield	Volume
1 enrollado provee: Legumbres como Alternativa de Carne: equivalente a 1 oz de alternative de carne y al equivalente de 1 oz de granos. O Legumbres como vegetales: equivalente a ¼ taza de legumbres vegetales y al equivalente de 1 oz de granos.	<p>25 Porciones: aproximadamente 5 lb (reellenos)</p> <p>50 Porciones: aproximadamente 12 lb (relleno)</p>	<p>25 Porciones: aproximadamente 2 cuarto gl 2 tazas (relleno) 25 enrollados</p> <p>50 Porciones: aproximadamente 1 gl 2 cuarto gl (relleno) 50 enrollados</p>

--

Nutrients Per Serving

Calorías	175.48	Grasa saturada	0.63 g	Hierro	2.05 mg
Proteínas	6.86 g	Colesterol	1.91 mg	Calcio	346.18
Carbohydrate	26.93 g	Vitamina A	1465.09		mg
Grasa total	5.07 g		IU	Sodio	346.18
		Vitamina C	11.98		mg
			mg	Fibra dietetica	5.16 g