

Quinoa Llena de Vida

Meal Components: Vegetable - Other, Grains

Side Dishes, B-27r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Pepitas (semillas de calabaza), secadas		1/2 taza	3 3/4 oz	1 taza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tueste las pepitas en el horno hasta que doren y estén aromáticas: Para hornear: En horno convencional: 350 ° F durante 10 minutos. En horno de convección: 350 ° F durante 7 minutos. 2. Enjuague la quinoa en un colador de malla fina, hasta que el agua salga clara, no oscura. 3. Combine la quinoa, agua y base de pollo en una olla cubierta, póngala a hervir. Reduzca el fuego y hiérvala a fuego lento hasta que el agua se absorba totalmente, durante unos 10 a 15 minutos. 4. Cubra ligeramente un recipiente de vapor para mesa (12 "x 20" x 2 1/2") con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones, utilice 1 recipiente.
Quinoa, seca	2 lb 1 oz	1 qt	4 lb 2 oz	2 cuarto gl	
Agua		2 qt 2 tazas		1 gl 1 qt	
Base de pollo de bajo contenido de sodio	2 1/2 oz	3 cda	5 oz	1/4 taza 2 cda	

5. Transfiera la quinua al recipiente de vapor para mesa.

* Cebolla fresca, picada en cuadritos	8 oz	1 1/2 tazas 1 cda	1 oz	3 tazas 2 cdas
---------------------------------------	------	-------------------	------	----------------

6. Agregue la cebolla, los chiles y el ajo. Mézclelos bien.

Chiles verdes enlatados, picados en cuadritos	1 lb 3 oz	2 1/3 tazas	2 lb 6 oz	1 qt 2/3 taza
---	-----------	-------------	-----------	---------------

Ajo fresco, picado	2 oz	1/4 tazas	4 oz	1/2 taza
--------------------	------	-----------	------	----------

Cilantro fresco, picado	2 1/2 oz	3 1/2 tazas	5 oz	1 cuarto gl 3 tazas
-------------------------	----------	-------------	------	---------------------

7. Incorpore el cilantro, cebolla verde, pepitas y jugo de limón opcional al gusto.

8. Cubra el molde con papel de hornear (pergamino) y luego séllelo con una hoja de papel de aluminio.

9. Para hornear: Horno convencional: 350° F por 40 minutos. Horno de convección: 350 ° F durante 30 minutos. Los Puntos Críticos de Control: Caliente a 140 ° F o más por lo menos por unos 15 segundos.

Cebollas verdes, frescas, picadas	1 1/2 oz	1/2 tazas	3 oz	1 tazas
-----------------------------------	----------	-----------	------	---------

Jugo de limón fresco (opcional)		1/2 a 1 taza		1 a 2 tazas
---------------------------------	--	--------------	--	-------------

10. Para servirlo caliente manténgalo a 135° F o

11. Distribuya las porciones con una cuchara Nº 8 (1/2 taza).

Notas

Nuestra historia

El equipo de desafío de receta de la Escuela Intermedia Sartell uso quinua como ingrediente clave. Desde América del sur, este versátil grano entero se puede preparar de muchas maneras diferentes. Como una alternativa ligera y esponjosa al arroz o cuscús, los niños están seguros de disfrutar la quinua, un grano entero-con sabor a nuez.

Todos los miembros del equipo tenían una cosa en común: la pasión por servir alimentos saludables para los estudiantes. Las recetas que desarrollaron se basaron en las sugerencias de los estudiantes.

Durante la prueba de Quinoa Llena de Vida, se completaron más de 300 encuestas. Los resultados fueron abrumadoramente positivos, y el equipo se dio cuenta de que tenían una receta ganadora en sus manos. !Muévete pasta, la quinua está en casa!

Sartell Middle School

Sartell, Minnesota

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Janice Sweeter

Chef: Paul Ruszat

Miembros de la Comunidad: Kelly Radi (Madre) y Lori Domburg (Profesor)

Estudiante: Bryan S.

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

Los ingredientes de grano usados en esta receta deberán de satisfacer los criterios de grano entero rico del Servicio de Alimentos y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas maduras	9 oz	1 lb 2 oz
Cebollas verdes	4 oz	8 oz

Serving	Yield	Volume
1/2 taza (cuchara Nº 8) proporciona 1/8 de taza de otros vegetales y granos equivalentes de 1 1/4 oz. provides 1/8 cup other vegetable and 1 1/4 oz equivalent grains.	25 Porciones: aproximadamente 6 lb	25 Porciones: aproximadamente 3 galones 2 tazas 1 recipiente de vapor para mesa
	50 Porciones: aproximadamente 12 lb	50 Porciones: aproximadamente 6 galones 1 cuarto gl 2 recipientes de vapor para mesa

Nutrients Per Serving

Calorías	174.7	Grasa saturada	0.49 g	Hierro	2.31 mg
Proteínas	6.38 g	Colesterol	0.28 mg	Calcio	34.49
Carbohydrate	28.6 g	Vitamina A	243.85		mg
Grasa total	3.85 g		IU	Sodio	93.07
		Vitamina C	9.53 mg		mg
				Fibra dietetica	3.42 g