

# Ensalada de Grano Azteca

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

Salads, Side Dishes, B-24r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Quinua, seca	4 lb 6 oz	2 cuarto gl 3 tazas	8 lb 12 oz	1 gl 1 1/2 cuarto gl	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enjuague la quinua en un colador de malla fina, hasta que el agua salga clara, no oscura.</li> <li>2. Combine la quinua y el agua en una olla cubierta y póngala a hervir. Redúzcale el fuego y hiérvala a fuego lento hasta que el agua se absorba totalmente, por unos 10 a 15 minutos.</li> <li>3. Combine las manzanas, calabacín y aceite de canola. Añádales la mitad del jengibre y la mitad de la canela. Reserve el jengibre restante y la canela para el paso 6. Revuélvalo bien.</li> </ol>
Agua		1 gl 1 1/2 cuarto gl		2 gl 3 cuarto gl	
* Manzanas verdes "Granny Smith" frescas, peladas, sin corazón, en cubos 3/4"	3 lb 10 oz	2 cuarto gl 2 tazas	7 lb 4 oz	1 gl 1 cuarto gl	
* Calabacín, pelado, en cubos de 1/2"	4 lb	3 cuarto gl 2 tazas	8 lb	1 gl 3 cuarto gl	
Aceite de canola		1/2 taza		1 taza	

Canela molida		1 cda 1 cdta		3 cda 1 cdta	<p><b>4.</b> Transfiera la mezcla de manzana/calabacín a una bandeja de hoja de hornear (18 "x 26" x 1 "). Para 50 porciones, utilice 2 bandejas. Para 100 personas, utilice 4 bandejas.</p> <p><b>5.</b> Rostice hasta que el calabacín este blando y ligeramente dorado en las orillas. <b>NO LO COCINE DEMASIADO.</b> Horno convencional: 400 ° F por 12-15 minutos. Para horno de convección: 400 ° F durante 12 a 15 minutos.</p>
Concentrado de jugo de naranja congelado	12 oz	1 1/2 tazas	1 lb 8 oz	3 tazas	<p><b>6.</b> Combine el concentrado de jugo de naranja, aceite de oliva, miel, mostaza, vinagre, sal, pimienta negra, pimienta blanca, cilantro, el jengibre y la canela restante. Añada el aderezo y revuélvalo hasta que se combine con los ingredientes.</p>
Aceite de oliva extra virgen		2/3 tazas		1 1/3 tazas	
Miel		2 cda 2 cdta		1/3 taza	
Mostaza de Dijon		1 cda		2 cda	
Vinagre de vino tinto		1 taza		2 tazas	
Sal		1 cda		2 cda	

Pimienta blanca Molida		1/2 cda		1 cda	
Cilantro fresco, picado fino		2 cda Opción: Agregar adicional para decorar		1/4 taza Opción: Agregar adicional para decorar	
Arándanos rojos secos, finamente picados	1 lb 4 oz	1 qt	2 lb 8 oz	2 cuarto gl	<b>7.</b> En un recipiente de vapor de mesa (12 "x 20" x 4 ") combine la quinua, manzana / mezcla de calabacín, arándanos, pasas y aderezo. Mézclelo bien. Para 50 porciones, utilice 2 bandejas. Para 100 personas, utilice 4 bandejas.
Pasas doradas, sin semillas, picadas	1 lb 4 oz	1 qt	2 lb 8 oz	2 cuarto gl	<b>8.</b> Punto Crítico de Control: Enfríe a 41 ° F o más bajo dentro de 4 horas.  <b>9.</b> Distribuya las porciones con un cucharón de 8 onzas (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. Este es un fantástico plato acompañante para ofrecer a los niños.

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

Novi, Michigan

**Miembros del Equipo Escolar**

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

**Chef :** Ina Cheatem (Chef de Alimentos Naturales, Delicias Frescas)

**Miembro de la Comunidad :** Michelle Thompson

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

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

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

<b>Marketing Guide</b>		
<b>Food as Purchased for</b>	<b>50 Porciones</b>	<b>50 Porciones</b>
Manzanas verdes "Granny Smith"	4 lb 12 oz	9 lb 8 oz
Calabacín	5 lb	10 lb

Serving	Yield	Volume
1 taza ofrece (cucharón 8 oz fl) 1/8 de taza de vegetales rojo/naranja, 3/8 taza de fruta y 1 oz de equivalente de granos.	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 19 lb	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 2 galones 2 qts 2 recipientes de vapor para mesa
	<b>100 Porciones:</b> aproximadamente 39 lb 8 oz	<b>100 Porciones:</b> aproximadamente 5 galones 4 recipientes de vapor para mesa

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