

Quinua Llena de Vida

Meal Components: Vegetable - Other, Grains

Side Dishes, B-27r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Pepitas (semillas de calabaza), secas	3 3/4 oz	1 taza	7 1/2 oz	2 taza	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.
Quinua, seca	4 lb 2 oz	2 cuarto gl	8 lb 4 oz	1 gl	2. Enjuague la quinua en un colador de malla fina, hasta que el agua salga clara, no oscura.
Agua		1 gl 1 cuarto gl		2 gl 2 cuarto gl	3. Combine la quinua, 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, de 10 a 15 minutos.
Base de pollo de bajo contenido de sodio	5 oz	1/4 taza 2 cda	10 oz	3/4 taza	4. Cubra ligeramente un recipiente de vapor para mesa (12 "x 20" x 2 1/2") con aceite antiadherente en aerosol. Para 50 porciones, utilice 2 recipientes. Para 100 porciones, utilice 4

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

* Cebollas frescas, picadas en cuadritos	1 lb	3 tazas 2 cda	2 lb	1 cuarto gl 2 1/4 tazas
--	------	---------------	------	-------------------------

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

Chiles verdes enlatados, picados en cuadritos	2 lb 6 oz	1 cuarto gl 2/3 taza	4 lb 12 oz	2 cuartos gl 1 1/3 tazas
---	-----------	----------------------	------------	--------------------------

Ajo fresco, picado	4 oz	1/2 taza	8 oz	1 taza
--------------------	------	----------	------	--------

Cilantro fresco, picado	5 oz	1 cuarto gl 3 tazas	10 oz	3 cuartos gl 2 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.

Cebollas frescas verdes, picadas	3 oz	1 taza	6 oz	2 tazas
----------------------------------	------	--------	------	---------

9. Para hornear: En horno convencional: 350° F por 40 minutos. En horno de convección: 350 ° F durante 30 minutos. Los Puntos Críticos de Control: Caliente a 135 ° F o más por lo menos por unos 15 segundos.

Jugo de limón fresco (opcional)		1 a 2 tazas		2 tazas a 1 cuarto gl
---------------------------------	--	-------------	--	-----------------------

10. Para servirlo caliente manténgalo a 135° F o una temperatura más alta.

11. Distribuya las porciones con una cuchara servidora N° 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.

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimento y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Cebollas maduras	1 lb 2 oz	2 lb 4 oz
Cebollas verdes	8 oz	1 lb

Serving	Yield	Volume
1/2 taza (cuchara servidora No. 8) proporciona 1/8 de taza de otro vegetal y 1 1/4 oz granos equivalentes.	50 Porciones: aproximadamente 12 lb 100 Porciones: aproximadamente 24 lb	50 Porciones: aproximadamente 6 galones 1 cuarto 2 recipientes de vapor para mesa 100 Porciones: aproximadamente 12 galones 2 cuartos 4 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