Enrollados de Col China

Meal Components: Fruits, Vegetable - Dark Green, Grains, Meat / Meat Alternate **Sandwiches, F-11r**

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		1 gl 2 cuarto gl		3 gl	**1.** Hierva agua.
Arroz integral, grano largo, regular, seco	5 lb	3 cuarto 1/2 tza	10 lb	1 gl 2 1/4 cuarto gl	**2.** Coloque 2 lb 8 oz arroz integral en cada bandeja sobre mesa de vapor (12" x 20" x 2 1/2"). Para 50 porciones, use 2 bandejas. Para 100 porciones, use 4 bandejas. **3.** Vierta el agua (3 cuarto gl por cada bandeja sobre mesa de vapor) sobre el arroz integral. Cubra las bandejas firmemente. **4.** Para hornear: En horno convencional: 350 ºF por 40 minutos. En horno de convección: 325 ºF por 40 minutos. **5.** Retírelo del horno y déjelo reposar cubierto por 5 minutos.
Col china fresca, en rodajas de 1/4"	3 lb 6 oz	1 gl	6 lb 12 oz	2 gl	**6.** Combine el arroz integral, col china, piña, pollo, salsa agridulce, y salsa soja. Viértalo en la bandeja sobre mesa de vapor (12" x 20" x 2 1/2).
Piña enlatada en trocitos, en jugo	6 lb 10 oz	3 cuarto gl (1 lata	13 lb 4 oz	1 gl 2 cuarto gl (2	

Tiras de pollo congeladas, descongeladas	6 lb 2 oz	1 gl 2 cuarto gl	12 lb 4 oz	3 gl	
Salsa agridulce		1 cuarto gl 1/2 cuarto gl		3 cuarto gl	
Salsa soja baja en sodio		2 cdas		1/4 tza	
					7. Para hornear: En horno convencional: 350 ºF por 30 minutos. En horno de convección: 350 ºF por 20 minutos. **8.** Punto Crítico de Control: Caliente a 165 ºF o más alto por lo menos por 15 segundos. **9.** Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente, manténgalo a 135 ºF o más alto.
*Lechuga romana fresca, las hojas exteriores, lavdas y secas	5 lb	100 hojas	10 lb	200 hojas	**10.** Con una cuchara servidora de 6 oz (3/4 tza) coloque el relleno sobre las hojas de lechuga. Opcional: Decore con pimiento rojo en cubitos. Doble los lados de la lechuga hacia el centro; enróllelo como un burrito. Deje la unión de las hojas hacia abajo. **11.** Sirva 2 enrollados

Notas

Nuestra historia
Estudiantes con una pasión por la comida fueron escogidos personalmente por su profesor de la ciencia para los alimentos. Los conocimientos culinarios del profesional en nutrición de su escuela y un “chef” local, en conjunto con las habilidades organizativas de un miembro de la comunidad, completaron este equipo de desafío de recetas. Ellos combinaron su amor por la comida, personalidades ingeniosas, e ideas asombrosas para crear una receta que los estudiantes disfrutarían.

El equipo utilizo la col china, un repollo chino de hojas verde oscuras, el cual es un vegetal nuevo para muchos estudiantes. Ellos sabían que la presentación era clave para lograr que los estudiantes lo probaran.

Esta receta desafió a los estudiantes a probar algo nuevo. ¡Los Enrollados de col china no son tus enrollados típicos! Te permiten comer con tus manos enrollando lechugas crujientes rellenas de una deliciosa y nutritiva combinación de pollo, piña, arroz integral y por supuesto ¡la col china!

Winograd K-8 Elementary School
Greeley, Colorado

Miembros del equipo de la escuela
Profesional de Nutrición de la Escuela: Kara Sample, RD, SNS
Chef: Amanda Smith
Miembro de la Comunidad: Emily Wigington (AmeriCorps VISTA Volunteer)
Estudiantes: Jace K., Bethany V., Abraham A., and Amairani P

Note: El tamaño de una porción puede ser demasiado grande para los niños más pequeños y puede ser difícil para ellos preparar su enrollado. El relleno se puede servir también sobre las hojas de lechuga.

*Vea la Guía de Mercado para la información de las compras de los alimentos que cambiarán durante la preparación de 4 1/2 o cuando la variedad de un ingrediente esté disponible.

Lo estudiantes pueden preparar su propio enrollado de lechuga. Sirva 1 1/2 taza del relleno al lado de 2 hojas de lechuga. Se puede servir también sobre las hojas de lechuga.

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

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**50 Porciones**	**50 Porciones**
Col china (Bok choy)	4 1/2 lb	9 lb
Lechuga romana	8 lb	16 oz

Serving	Yield	Volume
Dos enrollados proveen 1 oz equivalente a carnes, 3/4 tza de vegetales verde oscuro, 1/8 tza de fruta, and 1 1/2 oz equivalente a granos.	**50 Porciones:** Alrededor 27 lb (relleno) alrededor de 5 lb (Lechuga romana) **100 Porciones:** Alrededor 54 lb (relleno) alrededor 10 lb (Lechuga romana)	**50 Porciones:** Alrededor 3 galones 1 ½ cuarto gl (relleno) alrededor 3 cuartos gl (Lechuga romana) 100 enrollados **100 Porciones:** Alrededor de 6 galones 3 cuarto gl (relleno) alrededor 6 cuartos gl (Lechuga romana) 200 enrollados

Nutrients Per Serving					
Calorías	376.1	Grasa saturada	2.32 g	Hierro	2.2 mg
Proteinas	12.83 g	Colesterol	22.64 mg	Calcio	71 mg
Carbohydrate	56.18 g	Vitamina A	4449.94 IU	Sodio	376.84 mg
Grasa total	11.15 g	Vitamina C	27.55 mg	Fibra dietetica	5.22 g