



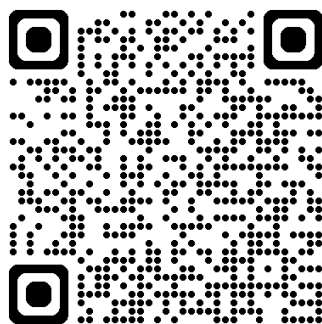
Culinary Institute
of America

COCINANDO PARA NIÑOS SALUDABLES
CAPACITACIÓN CULINARIA



CIA Consulting
The Culinary Institute of America

Escanee el código QR para acceder a la encuesta de la clase y a los archivos en formato PDF de la guía del curso y clases magistrales para chefs:



COCINANDO PARA NIÑOS SALUDABLES

Cocinando para Niños Saludables y Healthy Kids Collaborative
son iniciativas educativas del Instituto Culinario de los Estados Unidos.

Derechos de autor © 2026
Instituto Culinario de los Estados Unidos
Todos los derechos reservados

El Instituto Culinario de los Estados Unidos publica este manual y posee sus derechos de autor. Queda expresamente prohibido copiar, duplicar, vender o distribuir de cualquier otra manera este producto, salvo autorización previa por escrito por parte del Instituto Culinario de los Estados Unidos.

The Culinary Institute of America

1946 Campus Drive
Hyde Park, NY 12538-1499
Tel: 845-452-9600
www.ciachef.edu



CIA Consulting
The Culinary Institute of America

¡Bienvenidos al Instituto Culinario de los Estados Unidos (CIA)!

La educación es una bendición. Quienes trabajamos en el sector del servicio de alimentos tenemos la oportunidad de “devolver el favor” compartiendo nuestros talentos con los demás. Durante más de 75 años, el Instituto Culinario de los Estados Unidos ha brindado a sus estudiantes una capacitación inigualable, fijando el criterio de referencia en excelencia culinaria.

Ofrecer a nuestros niños comidas escolares nutritivas y saludables es fundamental para su capacidad de aprender, desarrollarse y crecer. Nos complace ofrecerles esta capacitación y las herramientas para preparar comidas más sabrosas y más saludables. Las técnicas y recetas que aprenderá esta semana han sido probadas en la práctica y aprobadas por los niños.

Queremos que tenga la mejor experiencia posible durante su capacitación. Si tiene alguna pregunta, consulte con sus instructores o comuníquese conmigo directamente al número que aparece a continuación. Una vez finalizada su capacitación, no dude en mantenerse en contacto con nosotros; siempre nos complace escuchar sus historias de éxito.

Le deseamos todo lo mejor,

David Kamen, MBA, nivel III de ProChef (PCIII), 1988

Director, CIA Consulting

845-451-1386

david.kamen@culinary.edu

P.D.: ¿Sabía que el CIA es una institución educativa independiente y sin fines de lucro? Por lo tanto, su colegiatura contribuye a nuestra misión fundamental de brindar la mejor formación culinaria profesional del mundo. Si desea seguir apoyando el futuro de la alimentación con el don de la educación, visite www.ciagiving.org.

EXPECTATIVAS RESPECTO A LOS PARTICIPANTES

- ☑ No se permite el uso de teléfonos celulares ni el envío de mensajes de texto durante la clase.
- ☑ Participe activamente.
- ☑ Regrese puntualmente después de los recesos.
- ☑ Permanezca presente durante toda la duración de la clase.
- ☑ Complete la evaluación del curso del CIA.
- ☑ Complete las encuestas del Departamento de Agricultura de Texas (TDA).
- ☑ Acate todos los reglamentos establecidos de salud y seguridad.
 - Además de las precauciones necesarias para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos, también se debe tener cuidado para evitar accidentes. Deben adoptarse las siguientes medidas de seguridad:
 - Lávese las manos antes de comenzar a trabajar en la cocina.
 - Mantenga refrigerados todos los productos perecederos hasta que los necesite.
 - Al manipular productos alimenticios “listos para consumir”, ¡use guantes si no los cocina!
 - Lávese las manos, las tablas de cortar, los cuchillos, etc., al cambiar entre carnes y vegetales.
- ☑ Siga estándares uniformes adecuados.
- ☑ Obre de conformidad con las pautas de la política sobre acoso del CIA.
 - El Instituto Culinario de los Estados Unidos (CIA) se compromete a ofrecer un entorno laboral y de aprendizaje libre de acoso. Los miembros de la comunidad del CIA, los invitados y los visitantes tienen derecho a estar libres de cualquier modalidad de acoso (que incluye conducta sexual indebida y acoso sexual) o discriminación; se espera que todos se comporten de una manera que no infrinja los derechos de los demás.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|--|------------|
| Descripción general del curso | 7 |
| Información sobre el curso | 9 |
| Día uno: Conceptos culinarios básicos | 13 |
| Descripción general de la lección..... | 13 |
| Producción exitosa en la cocina..... | 14 |
| Pautas de cocción | 15 |
| <i>Mise en place</i> | 16 |
| Habilidades con el cuchillo..... | 17 |
| Experiencia de práctica de laboratorio culinario | 27 |
| Evaluación de productos para conceptos culinarios básicos..... | 34 |
| Día dos: Cocción de vegetales para que resulten más apetitosos | 35 |
| Descripción general de la lección..... | 35 |
| Uso de vegetales en la cocina | 36 |
| Cocción de vegetales para que resulten más apetitosos: asignaciones de los equipos..... | 52 |
| Evaluación de productos para la cocción de vegetales para que resulten más apetitosos..... | 90 |
| Día tres: Granos fabulosos | 91 |
| Descripción general de la lección..... | 91 |
| Granos..... | 92 |
| Granos fabulosos: asignaciones de los equipos..... | 113 |
| Evaluación de productos para granos fabulosos | 148 |
| Cuarto día: Creación de un sándwich mejor | 149 |
| Descripción general de la lección..... | 149 |
| Creación de un sándwich mejor..... | 150 |
| Creación de un sándwich mejor: asignaciones de los equipos..... | 162 |
| Evaluación de productos para la creación de un sándwich mejor | 202 |
| Día cinco: ensaladas y barras de ensaladas | 203 |
| Descripción general de la lección..... | 203 |
| Ensaladas..... | 204 |
| Ensaladas y barras de ensaladas: asignaciones de los equipos | 227 |
| Evaluación de productos para ensaladas y barras de ensaladas | 255 |
| Índice de recetas | 256 |
| Apéndice | 259 |
| Pesos y medidas..... | 259 |
| Pautas alimenticias para estadounidenses (2025-2030) | 265 |

| | |
|--|-----|
| Fomento de opciones alimentarias saludables en las escuelas..... | 268 |
| Legumbres deshidratadas: frijoles deshidratados, guisantes deshidratados, garbanzos y lentejas.... | 273 |
| Programa De la Granja a la Escuela | 278 |
| Uso del sistema de cocina rápida desde cero | 283 |
| Reduzca el inventario; aumente la variedad del menú | 287 |
| Granos integrales..... | 289 |
| Fibra alimentaria y salud..... | 290 |
| Realce del sabor de los alimentos..... | 293 |
| Notas de reflexión personal..... | 306 |
| Plan de acción | 307 |

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL CURSO

Bienvenidos a *Cocinando para Niños Saludables*, un proyecto educativo conjunto del Instituto Culinario de los Estados Unidos (CIA) y los miembros de Healthy Kids Collaborative, iniciativa del CIA. Este programa de capacitación se creó para brindar una formación culinaria mejorada de manera significativa a los profesionales de nutrición escolar de todo el país que sirven comidas escolares bajo el programa del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Esto impulsará la formación culinaria fundamental que necesitan los profesionales de la nutrición escolar y servirá de modelo para un exitoso programa nacional de capacitación culinaria y el desarrollo profesional relacionado para el sector de la educación de kínder a doceavo grado.

Las metas generales de la capacitación *Cocinando para Niños Saludables* son las siguientes:

- Mejorar el nivel de destrezas culinarias de los profesionales de la nutrición escolar.
- Reforzar la calidad y el atractivo de las comidas que se sirven a los estudiantes.
- Aumentar el consumo de vegetales, frutas, granos integrales, proteínas de origen vegetal y carnes magras en el contexto de una planificación de menús equilibrados para niños en edad escolar.

Cocinando para Niños Saludables es un proyecto derivado de la iniciativa Healthy Kids Collaborative (HKC) del CIA, una red de profesionales líderes en nutrición escolar, chefs, proveedores y otras partes interesadas que han estado trabajando en conjunto para promover alimentos saludables, llenos de sabor y con una orientación culinaria para niños desde su creación en el año 2015. Este plan de estudios de cinco días se basa en el modelo creado e implementado dentro del Departamento de Educación de Indiana por parte de Catharine Powers (MS, RDN, LD), antigua presidenta de HKC y vinculada a Culinary Nutrition Associates, LLC.

En colaboración con los miembros de HKC y otros socios externos del programa, convocados en el año 2019 como parte de la Coalición Cocinando para Niños Saludables, la visión a largo plazo es crear una iniciativa nacional de capacitación culinaria que apoye y acelere la evolución del servicio de alimentos escolares estadounidense hacia un sector de excelencia nutricional y alta

competencia culinaria, y que sea un importante motor de la sostenibilidad del sistema alimentario; un catalizador para la salud, la participación y el rendimiento general de los estudiantes; un contribuyente a la reducción del hambre infantil; y un fomentador de preferencias y comportamientos vitales hacia patrones alimenticios saludables y de base vegetal.

EL CIA y la iniciativa Healthy Kids Collaborative agradecen a Mother Cabrini Health Foundation su generoso apoyo para el desarrollo y lanzamiento del programa piloto de capacitación culinaria de HKC en el estado de Nueva York durante el verano del año 2022. Además, el CIA agradece a los miembros de HKC, en particular a Rebecca Polson, Samantha Cowens-Gasbarro, Chela Cooper (entre muchos otros), y a sus colegas del Departamento de Educación de la Ciudad de Nueva York y del Distrito Escolar de la Ciudad de Poughkeepsie por su entusiasta apoyo y sus valiosas contribuciones al perfeccionamiento de este plan de estudios, creado por Catharine Powers y con diseño gráfico de portadas a cargo de Tami Petitto (de Petitto Designs). Para obtener más información, visite www.ciahealthykids.org.

La Iniciativa Farm Fresh de Texas ha sido financiada al menos de manera parcial mediante fondos federales provenientes del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente la opinión o las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Asimismo, la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones tampoco implica respaldo por parte del Gobierno de los Estados Unidos.

INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO

La capacitación *Cocinando para Niños Saludables* se centrará en las destrezas culinarias básicas que necesitan los profesionales del servicio de alimentos escolares para preparar y servir una mayor cantidad de frutas, vegetales, granos integrales y ensaladas, realizando al mismo tiempo los sabores y satisfaciendo las demandas de los comensales de hoy. ¡Estas destrezas culinarias básicas ayudarán a las escuelas a ofrecer comidas y alimentos deliciosos que los niños desean comer y que cumplan con las *Pautas alimenticias para estadounidenses* y los estándares de nutrición escolar!

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Tras completar la capacitación, los participantes estarán en capacidad de lo siguiente:

- Aplicar el concepto esencial de *mise en place* y comprender los beneficios de la organización de la cocina.
- Demostrar métodos de cocción más saludables que apliquen los principios nutricionales de las *Pautas alimenticias para estadounidenses*.
- Saber cómo manipular y usar correctamente un cuchillo de chef.
- Demostrar las técnicas de asado, cocción al vapor, escaldado y encurtido rápido de vegetales.
- Demostrar cómo cocinar granos enteros e intactos.
- Aplicar técnicas para aumentar la eficiencia y la calidad en la preparación de sándwiches.
- Demostrar técnicas para la preparación de ensaladas como plato principal.
- Preparar aderezos para ensaladas *in situ*.
- Realzar los sabores de los alimentos mediante hierbas, especias, ácidos culinarios y otros ingredientes.
- Presentar las comidas escolares de forma atractiva y apetitosa.

TEMARIO DEL CURSO

Cada día de la clase práctica constará de los siguientes componentes:

- Clase magistral culinaria y demostración culinaria
- Experiencia práctica en la cocina
- Evaluación de técnicas y recetas
- Claves de la cocina
- Claves de nutrición

Las cinco prácticas de laboratorio de destrezas culinarias se centran en formas más saludables de preparación y presentación de alimentos en la escuela. Estas prácticas de laboratorio culinario ofrecen recetas relacionadas con los componentes de comidas escolares:

- Conceptos culinarios básicos (*mise en place* y destrezas de corte con cuchillo)
- Preparación de vegetales para que resulten más apetitosos
- Preparación de granos integrales
- Creación de un sándwich mejor
- Éxito con ensaladas y barras de ensaladas

Cada práctica de laboratorio implica la preparación, la presentación, la degustación y la evaluación de productos. A lo largo de los cinco días de capacitación, la clase preparará aproximadamente 100 recetas. Cada equipo será responsable de al menos dos recetas en cada práctica de laboratorio; sin embargo, todos los participantes degustarán y evaluarán todos los productos terminados.

RESPONSABILIDADES EN LAS PRÁCTICAS DE LABORATORIO

Se recomienda lo siguiente para garantizar que aproveche al máximo la experiencia en las prácticas de laboratorio:

- Vaya a la práctica de laboratorio con una actitud positiva, con ganas de contribuir y divertirse.
- Lea la receta con atención. Haga preguntas si algo no le queda claro.
- Seleccione un líder de equipo para cada práctica de laboratorio. Rote el puesto entre los miembros del equipo. El líder de equipo se asegurará de que todos cumplan con sus tareas y los plazos, de forma muy similar a como lo haría un director en una escuela.
- El líder de equipo coordinará las responsabilidades con cada uno de los miembros.
- El líder de equipo presentará el producto a la clase para su evaluación y debate.
- Cada participante deberá degustar el producto mientras se va preparando.
- Cada persona debe evaluar el producto.
- Cada miembro del equipo ayudará a limpiar y organizar la estación.
- Cada equipo "reiniciará" su espacio de trabajo para la siguiente práctica de laboratorio.

MISE EN PLACE Y ORGANIZACIÓN

El concepto *mise en place* consiste en tener *todo en su lugar* para la tarea. Comienza por la organización de su equipo y de usted, asegurándose de que cada miembro comprenda su asignación en la práctica de laboratorio. El equipo deberá revisar las recetas antes de empezar cualquier preparación y crear un cronograma con los tiempos y las tareas para cada parte de la tarea, incluyendo cómo se presentarán los productos. Una vez organizado el equipo, reúna todos los ingredientes e insumos antes de comenzar la preparación. Esto significa *mise en place*: dejar todo preparado.

PREPARACIÓN

La preparación comienza con la comprensión de la receta o el procedimiento que se va a seguir. Esto implica lo siguiente:

- Reunir todos los ingredientes y el equipo.
- Pesar y medir los ingredientes.
- Comprender el método de cocción.
- Precalentar el equipo de ser necesario.

A menos que el equipo de capacitación sugiera una modificación, la receta o el procedimiento deben seguirse al pie de la letra. La preparación también incluye un plan sobre cómo se presentará en la línea de servicio, incluyendo cómo se servirá y a cuántas personas se les servirá.

DEGUSTACIÓN Y EVALUACIÓN DE PRODUCTOS

Cada equipo prepara sus productos para su presentación en la línea de servicio con el utensilio de distribución de raciones adecuado. Cada equipo describirá los productos que preparó y comentará cualquier aspecto particular de su preparación. El líder también debe identificar los principios nutricionales implicados en la preparación, el método de cocción, las técnicas de realce de sabores y cualquier técnica culinaria especial.

INICIATIVA FARM FRESH DE TEXAS: TEMARIO DIARIO*

El taller *Cocinando para Niños Saludables* tiene una duración de 5 días, con sesiones de 6 horas diarias.

La sesión de la mañana consistirá en aprendizaje práctico, y la de la tarde en aprendizaje en el aula.

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 a. m. a 8:30 a. m. Clase magistral y demostración culinaria | Conceptos culinarios básicos: <i>mise en place</i> y destrezas de corte con cuchillo | Cocción de vegetales para que resulten más apetitosos | Granos fabulosos | Creación de un sándwich mejor | Éxito con ensaladas y barras de ensaladas |
| 8:30 a. m. a 8:45 a. m. | Transición y receso | Transición y receso | Transición y receso | Transición y receso | Transición y receso |
| 8:45 a. m. a 11:00 a. m. Experiencia práctica en la cocina | Para todos: práctica de una variedad de cortes con cuchillo para frutas y vegetales | Cada equipo: preparación de tres platos de vegetales (al vapor, asados o fríos) | Cada equipo: preparación de dos productos de granos integrales (guarnición, plato principal) | Cada equipo: preparación de un sándwich, una salsa para untar (hummus) y un encurtido rápido | Cada equipo: preparación de una ensalada como plato principal, una ensalada como guarnición y un aderezo |
| 11:00 a. m. a 12:00 p. m. Almuerzo | | | | | |
| 12:00 p. m. a 12:30 p. m. Evaluación de técnicas y recetas | | | | | |
| 12:30 p. m. a 1:00 p. m. Clase magistral: claves de la cocina y claves de nutrición** | Medidas: pesos y volúmenes Nutrición en comidas escolares <ul style="list-style-type: none"> • Pautas alimenticias • Estándares nutricionales • Técnicas de economía del comportamiento | Proteínas de origen vegetal: frijoles y legumbres deshidratados Uso de alimentos locales | Reducción del inventario de cocina y versatilidad de ingredientes Exploración de granos integrales: los beneficios de la fibra | Hierbas, especias y mezclas de especias Reducción del sodio y de azúcares añadidos Realce del sabor | Elementos esenciales de equipos Revisión de objetivos clave de aprendizaje y análisis de la implementación |

*Del 9 al 13 y del 16 al 20 de marzo de 2026.

**En función del tiempo disponible y de las necesidades del grupo.

DÍA UNO: CONCEPTOS CULINARIOS BÁSICOS

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

| | | |
|------------------------|--|------------|
| Orientación | Presentaciones Orientación sobre destrezas culinarias Organización de equipos | 30 minutos |
| Demostración culinaria | Producción exitosa en la cocina Organización en la cocina (<i>mise en place</i>) Habilidades con el cuchillo <ul style="list-style-type: none"> • Selección • Partes • Afilado • Uso • Tablas de cortar • Sujeción de un cuchillo • Cortes con cuchillo • Corte de vegetales • Corte de frutas Demostraciones de cocina <ul style="list-style-type: none"> • Pollo aliñado con especias • Ensalada de frutas • Salsa de frutas • Papas asadas • Camotes asados | 90 minutos |
| Práctica directa | Preparación de frutas y vegetales Corte de vegetales Corte de frutas | 90 minutos |
| Evaluación y debate | | 15 minutos |
| Limpieza | | 15 minutos |

PRODUCCIÓN EXITOSA EN LA COCINA

PREPARACIÓN DEL PERSONAL

- Uniforme limpio, delantal y cubrimiento del cabello
- Lavado de manos
- Calzado cómodo, cerrado y antideslizante
- Estar atento

ORGANIZACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN

- ¿Qué voy a preparar?
- ¿Cuánto voy a preparar?
- ¿Cuánto espacio necesitaré?
- ¿Cuánto tiempo necesitaré?

EQUIPOS

- ¿Qué equipo voy a usar para cocinar o preparar el producto?
- ¿En qué recipiente serviré el producto?
- ¿Qué utensilios necesito?

ALIMENTOS

- Reúna los ingredientes necesarios en las cantidades correctas para elaborar la receta.
- Mantenga refrigerados los productos perecederos.
- Prevenga la contaminación cruzada mediante prácticas de salubridad adecuadas.

COCCIÓN

- Preparación previa
 - Lavado
 - Corte: en rodajas, en cubos, etc..
 - Sazonado
- Preparación
 - Empiece por el producto que requiera mayor tiempo de cocción.
 - Limpie a medida que avanza.
- Finalice los productos lo más cerca posible de su distribución.

DISTRIBUCIÓN DE RACIONES

- Organice la línea de servicio.
 - Bandejas, tazones, cucharas para servir, etc.
 - Alimentos calientes, calientes; alimentos fríos, fríos.
 - Los alimentos se disponen correctamente en la línea de servicio.

PAUTAS DE COCCIÓN

SABOR

La meta más importante en la cocción de alimentos es que su sabor sea EXCELENTE. El sabor se ve afectado por lo siguiente:

- Sazonado adecuado
- Puesta en práctica de principios básicos.
- Textura: consistencia, textura crujiente, suavidad, etc.
- Frescura y calidad de los ingredientes.

PRESENTACIÓN

La apariencia de los alimentos solo es superada en importancia por el sabor. Algunos de los factores que influyen en la presentación son los siguientes:

- Tamaño de las raciones.
- Colocación o disposición adecuada de los alimentos.
- Composición (evitar la repetición de los mismos colores, métodos de preparación, etc.).
- Puesta en práctica de principios básicos (corte adecuado y uniforme de carnes, vegetales, etc.).

GRADO DE HECHURA Y COCCIÓN ADECUADA

- Las carnes se cocinan a la temperatura requerida, pero sin cocinarlas demasiado.
- Los vegetales son tiernos, pero no pastosos.
- Los granos son tiernos, pero no demasiado cocidos.

TEMPERATURA

- Alimentos calientes, calientes
- Alimentos fríos, fríos y en platos fríos

LISTA DE VERIFICACIÓN DEL SERVICIO

Antes de servir cualquier comida preparada en nuestras cocinas, deberíamos poder responder "SÍ" a cada una de las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Sabe bien?
- ✓ ¿Tiene buen aspecto?
- ✓ ¿Está bien cocinada?
- ✓ ¿Es la temperatura correcta?

MISE EN PLACE

“Cada cosa en su lugar y un lugar para cada cosa”

La organización personal y de su espacio de trabajo es una destreza fundamental que hará que las tareas en la cocina sean más fáciles y eficientes. *Mise en place*, una expresión francesa que se utiliza para describir la organización de la cocina o del espacio de trabajo, requiere planificación y anticipación de toda la tarea.

BENEFICIOS DE *MISE EN PLACE*

- Mayor velocidad y eficiencia (por ejemplo, los cocineros no tienen que andar de un lado para otro reuniendo ingredientes y equipos durante todo el proceso de producción).
- Aspecto profesional de la estación de trabajo: fundamental en cocinas abiertas u otras situaciones donde los clientes pueden ver la producción.
- Las condiciones de salubridad se mantienen con mayor facilidad (por ejemplo, los productos se conservan a las temperaturas correctas, lo que ayuda a evitar la contaminación cruzada).

ORGANIZACIÓN EN LA COCINA

- La(s) receta(s) y los ingredientes necesarios para finalizar la tarea.
- Necesidades de seguridad y salubridad alimentarias.
- Equipos pequeños y grandes necesarios. Tenga en cuenta las necesidades respecto a equipos a lo largo de todo el proceso, incluyendo el recipiente final que contendrá el producto.
- Planificación del tiempo asignado al proceso.
- Cuando trabaje en equipos, identifique cómo se reparten las tareas entre sus miembros.

ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO DE TRABAJO

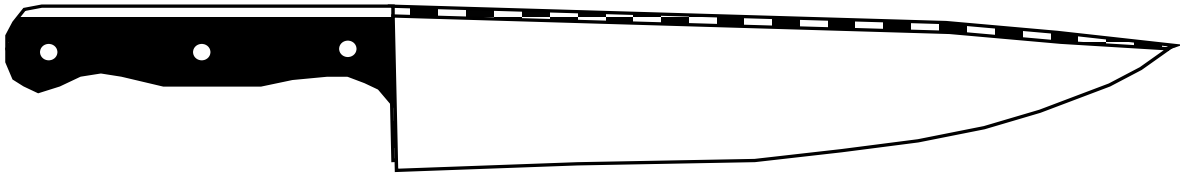
- Receta.
- Ingredientes de la receta.
- Tabla de cortar (coloque la tabla sobre una toalla de papel húmeda o una esterilla antideslizante para evitar que se deslice).
- Cuchillo de chef y cuchillo de mondar; pelador de ser necesario.
- Bandeja de desperdicios.
- Equipos pequeños: utensilios, sartenes, bandejas de servicio.
- Equipos grandes: hornos, vaporeras, marmitas con camisa de vapor, sartenes basculantes.
- La mesa y la tabla de cortar deben estar a la altura adecuada para cada persona.
- Organización adaptada a las preferencias individuales (por ejemplo, personas diestras o zurdas).

HABILIDADES CON EL CUCHILLO

SELECCIÓN DE CUCHILLOS

Los cuchillos vienen en todas las formas y tamaños. Comprender la función de los distintos cuchillos también le ayudará a elegir el correcto para cada tarea.

Cuchillo de chef. Un cuchillo multiusos que se utiliza para picar, cortar en cubos y pisar. Los cuchillos de chef son herramientas versátiles que se pueden utilizar para la mayoría de las tareas. Están disponibles en tamaños que van desde 6" hasta 12" (8" es el tamaño estándar). Los cuchillos de chef con hojas forjadas se pueden usar para tareas pesadas (tales como fraccionamiento y picado), mientras que las hojas estampadas, más delgadas y flexibles funcionan mejor para tareas delicadas, tales como el pelado de melones.



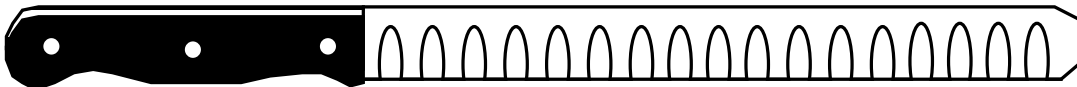
Cuchillo para deshuesar. Un cuchillo especializado con una hoja estrecha que se utiliza para separar la carne de los huesos durante el despiece.



Cuchillo de mondar. Un cuchillo pequeño de hoja corta que se utiliza para pelado, recortado y moldeado de frutas y vegetales, o bien para el rebanado de alimentos pequeños y blandos (tales como aceitunas y champiñones).



Cuchillos dentados. No están diseñados para tareas de picado. Son cuchillos especializados y diseñados para rebanado a través de cortezas de panes y pasteles.



PARTES Y FUNCIONES DE UN CUCHILLO



Hoja. El material más común para hojas es el acero inoxidable, que puede ser forjado o estampado. Las hojas forjadas se moldean para darles forma y, por lo general, son más pesadas y duraderas, con un talón prominente en la base de la hoja. Las hojas estampadas se cortan de una lámina de metal macizo y son más ligeras, aunque se desafilan con mayor rapidez. Las hojas estampadas son comunes en cuchillos baratos y de baja calidad, pero también se pueden encontrar hojas estampadas de alta calidad. Las hojas de acero inoxidable de ambos tipos se afilan con facilidad.

Mango. Tradicionalmente, la madera se ha utilizado para los mangos de los cuchillos, aunque se está reemplazando por plásticos y madera laminada. La madera se deforma al mojarse y puede albergar bacterias, lo que dificulta la limpieza. Los mangos de plástico se encuentran a menudo en las cocinas comerciales porque son fáciles de limpiar y no requieren cuidados especiales. El plástico se utiliza a menudo en cuchillos estampados que no tienen espiga completa, es decir, una prolongación de la hoja a la que se unen los mangos. En los cuchillos forjados, la espiga se extiende a lo largo y ancho del mango. El mango está unido a la espiga mediante tres remaches.

Punta. Se utiliza para pequeñas incisiones, alrededor de huesos, punciones y trabajos de precisión.

Lomo. Proporciona a la hoja la estabilidad y flexibilidad adecuadas. Su grosor varía según el estilo del cuchillo y el uso previsto.

Talón. El extremo del protector; se utiliza para romper huesos pequeños o conchas.

Filo. Superficie de corte principal del cuchillo

Virola. El punto de unión entre el mango y la hoja; brinda estabilidad. Se encuentra en cuchillos de mayor calidad.

Espiga. Recorre todo el mango (espiga completa) y ofrece equilibrio y estabilidad al cuchillo.

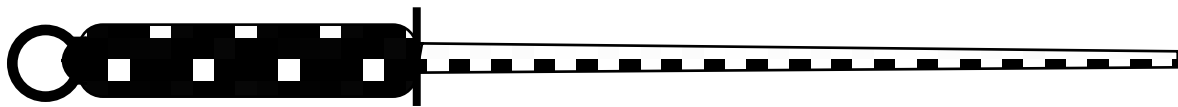
Remaches. Conectan el mango a la espiga.

AFILADO DE CUCHILLOS

Un cuchillo afilado es más seguro que uno sin filo. Los cuchillos afilados se deslizan de manera uniforme a través de los alimentos, mientras que los cuchillos sin filo tiran de ellos, requiriendo más fuerza. Un cuchillo sin filo suele provocar accidentes debido a la gran presión que se ejerce al usarlo.

Piedras de afilar. Se utilizan para afilar los filos de herramientas de acero, tales como cuchillos. Lo hacen eliminando material del filo de la hoja. Están fabricadas con diversos materiales, entre los que se incluyen piedra natural o sintética, partículas de diamante y cerámica. Vienen en diferentes granulometrías, que van desde aproximadamente 100 hasta más de 10,000. Cuanto menor sea el número, más grueso será el grano y más material eliminará del cuchillo. La mayoría de las piedras de afilar vienen con dos caras: una para afilar y la otra para pulir.

Afiladores de cuchillos eléctricos y manuales. Están diseñados para imitar el movimiento de una piedra de afilar. Al usar afiladores de cuchillos, la clave es realizar un único movimiento suave al pasar la hoja a través de ellos. Los tirones o las pausas dan como resultado una hoja irregular y con muescas que pueden requerir la intervención de un profesional.



Las chairas no afilan cuchillos. En cambio, se utilizan para mantener afilada la hoja de un cuchillo entre afilados, realineando las rebabas microscópicas que componen el filo fino de la hoja. Una vez que las rebabas se rompen o se doblan, una chaira ya no servirá de nada. Para usar una chaira, sostenga el cuchillo en un ángulo de 20° contra la chaira y deslícela desde la punta hasta el talón con un movimiento suave. La forma más segura de usar la chaira es sujetarla con la punta hacia abajo contra una mesa de trabajo, deslizando la hoja contra ella.

ALMACENAMIENTO DE CUCHILLOS

Un almacenamiento adecuado de los cuchillos es fundamental para mantener la durabilidad y el rendimiento de las hojas en una cocina comercial con mucho movimiento. En definitiva, el almacenamiento de los cuchillos depende de los procedimientos correctos de limpieza y secado para prolongar su durabilidad. Se ofrecen a continuación algunos consejos prácticos para ayudarle a almacenar los cuchillos de forma segura y eficaz:

- Limpie y seque bien los cuchillos antes de almacenarlos para evitar la oxidación y el crecimiento de bacterias.
- Organice los cuchillos por tamaño y optimice las operaciones en la cocina.
- Evite que las hojas se froten entre sí durante el almacenamiento para prevenir mellas y pérdida de filo.
- Limpie y haga mantenimiento a las unidades de almacenamiento con regularidad para garantizar que permanezcan higiénicas y funcionales.
- Priorice la seguridad del cuchillo al elegir una opción de almacenamiento. Utilice protectores de filo para mayor protección y mantenga los cuchillos fuera de zonas de mucho tránsito.
- Etiquete los compartimentos especiales para almacenamiento de cuchillos con el fin de evitar confusiones y garantizar un uso adecuado.

Estante para cuchillos. Diseñado para sujetar varios cuchillos de forma segura y al alcance de la mano, manteniendo las hojas cubiertas para garantizar la seguridad y la higiene. Los estantes para cuchillos, que suelen ser de pared o independientes, ofrecen ranuras o ganchos específicos para cada cuchillo y los mantienen firmemente en su lugar. La clara visibilidad y la disposición ordenada de los cuchillos en un estante agilizan el flujo de trabajo, mejorando la eficiencia en cocinas comerciales con mucho movimiento.

Bloque portacuchillos. Fabricados en madera, bambú o plástico, cuentan con aberturas donde se insertan las hojas, manteniendo los cuchillos organizados y al alcance de la mano. Si bien es una opción de almacenamiento práctica, carece de la flexibilidad de una tira magnética o un estuche enrollable para cuchillos. Además, los bloques portacuchillos pueden desafilarlos y generar problemas de salubridad si no se limpian correctamente.

Tira magnética para cuchillos. Solución de almacenamiento versátil y que ahorra espacio, que se monta en la pared y utiliza potentes imanes para sujetar los cuchillos de forma segura. Estas tiras suelen estar elaboradas de acero inoxidable o madera. Brindan una forma eficaz de organizar y exhibir los cuchillos, manteniéndolos a la vez fácilmente accesibles. Si bien ofrecen una forma práctica y elegante de guardar los cuchillos a la vez que maximizan el espacio de trabajo disponible, asegúrese de limpiarlos y comprobar su estabilidad con regularidad para garantizar la seguridad.

Estuche enrollable para cuchillos. Solución de almacenamiento portátil diseñada para chefs y profesionales culinarios que necesitan transportar sus cuchillos y herramientas con facilidad. Los estuches enrollables para cuchillos suelen fabricarse con materiales duraderos (tales como lona, cuero o nailon) y cuentan con ranuras o bolsillos individuales para cada cuchillo, lo que permite enrollarlos y fijarlos con correas o hebillas.

Bloque portacuchillos de cajón. Es una solución de almacenamiento diseñada para caber dentro de un cajón de la cocina, manteniendo los cuchillos organizados y fuera de la vista. Estos bloques vienen en diversas configuraciones. Se fabrican a menudo en madera, bambú o plástico, con ranuras o compartimentos para sujetar cada cuchillo de forma segura. Esta opción combina comodidad y seguridad, lo que la hace popular en muchas cocinas comerciales.

Protectores de filo. Protege sus hojas cuando las guarde junto con otros utensilios en una caja o cajón. Fabricados con plástico resistente, silicona o goma, los protectores de filo se deslizan sobre la hoja del cuchillo, cubriendo el filo. Las fundas para cuchillos cubren completamente la hoja y, con frecuencia, una parte del mango, mientras que los protectores de filo se centran únicamente en el filo de la hoja para ofrecer una solución más compacta. Ambas opciones ofrecen maneras prácticas, rentables y que ahorran espacio para proteger las hojas de los cuchillos.

SEGURIDAD EN EL MANEJO DE CUCHILLOS

Al acatar las siguientes normas de seguridad, los profesionales culinarios pueden minimizar el riesgo de accidentes y crear un entorno de cocina más seguro para todos.

Normas de seguridad en el manejo de cuchillos (SAFETY)

- ✓ *Securely hold your knife* (Sujete su cuchillo de manera segura).
 - ✓ *Anchor cutting boards* (Afiance las tablas de cortar).
 - ✓ *Fingertips curled back* (Curve las yemas de los dedos hacia atrás).
 - ✓ *Eyes on the knife* (No quite la mirada del cuchillo).
 - ✓ *Take your time* (Tómese su tiempo).
 - ✓ *Yield to falling knives* (Quítese del camino de cuchillos que caen).
-
- **Cuchillos afilados.** Siempre utilice cuchillos afilados, ya que las hojas sin filo requieren más fuerza para cortar, lo que aumenta el riesgo de resbalones y lesiones. Afile sus cuchillos con regularidad para mantener su eficacia.
 - **Agarre.** Sujete el cuchillo de forma correcta apretando la hoja con el pulgar y el índice mientras envuelve el mango con los demás dedos. Esto brinda un mejor control.
 - **Técnica de corte.** Siempre corte alejando la hoja del cuerpo y mantenga los dedos curvados hacia adentro (agarre en forma de garra) para protegerlos de la hoja.
 - **Tabla de cortar.** Siempre corte sobre una tabla de cortar estable, no sobre encimeras ni con la mano. Esto ofrece una superficie plana y segura, y ayuda a prevenir accidentes.
 - **Atención.** Preste toda la atención al usar un cuchillo. Evite hacer varias cosas a la vez y, si le interrumpen, coloque el cuchillo horizontalmente sobre la tabla de cortar en lugar de intentar atraparlo.
 - **Almacenamiento seguro.** Guarde los cuchillos de forma segura en un bloque portacuchillos, una tira magnética o una funda. Nunca mezcle los cuchillos en un cajón, ya que pueden provocar lesiones al meter la mano.
 - **Lave los cuchillos de inmediato.** Limpie los cuchillos inmediatamente después de usarlos y evite dejarlos en agua jabonosa donde no se puedan ver. Esto ayuda a prevenir cortes accidentales al meter la mano en el fregadero.
 - **Entrega de cuchillos.** Cuando le entregue un cuchillo a alguien, colóquelo sobre una superficie plana para que lo recoja, en lugar de pasárselo directamente.
 - **El cuchillo correcto para el trabajo.** Los distintos cuchillos tienen diferentes finalidades. Utilizar el cuchillo adecuado para cada tarea no solo facilita el trabajo, sino que también mejora la seguridad.

TABLAS DE CORTAR

Elegir la tabla de cortar correcta es tan importante como escoger el cuchillo adecuado.

Características que debe buscar al seleccionar una tabla de cortar:

- Debe ser fácil de limpiar y desinfectar.
- Debe proteger el filo de su cuchillo para que no se desafilé demasiado rápido.
- Debe tener una textura lo suficientemente rugosa como para evitar que los alimentos se muevan mientras los pica.

También es importante evitar que la tabla de cortar se mueva durante su uso.

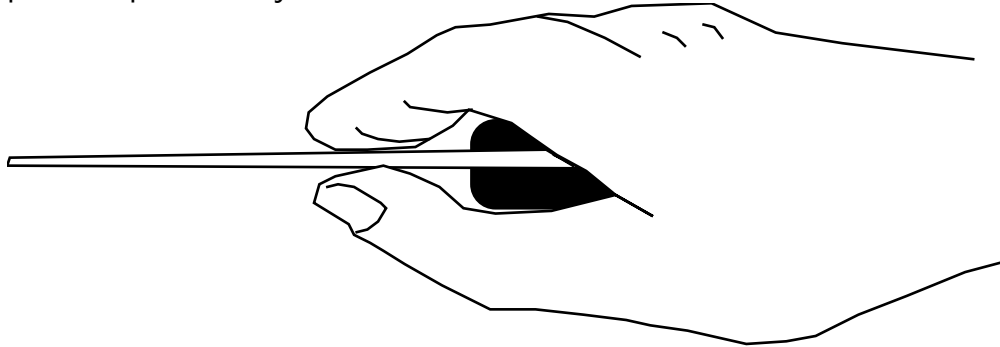
- Las tablas de cortar con zapatas de goma pueden ayudar a fijar la tabla a la superficie de trabajo. Sin embargo, esto le limita a usar solo un lado de la tabla de cortar.
- Las tablas de cortar con agarres en las esquinas permiten utilizar ambos lados.
- Se pueden utilizar esterillas antideslizantes para fijar cualquier tabla de cortar.
- Si no dispone de ninguno de los elementos anteriores, un buen sustituto es un paño de cocina húmedo (¡no mojado!). Colóquelo debajo de la tabla de cortar y luego intente deslizar la tabla antes de empezar a cortar. Si la tabla de cortar se desliza, vuelva a humedecer el paño.

| Tipo de tabla de cortar | Ventajas | Desventajas |
|---|---|--|
| Plásticas (polietileno de alta densidad o PE) | No desafilan los cuchillos. Se pueden lavar en el lavavajillas. Se les puede aplicar lejía. Se pueden reacondicionar. | Las tablas más delgadas (de estilo doméstico) no se pueden reacondicionar. |
| Esterillas de plástico para picar | Son más baratas que las tablas de cortar. Facilidad para transferir alimentos cortados. Se les puede aplicar lejía. | Se deforman al lavarlas en el lavavajillas. No protegen la hoja de los cuchillos tan bien como una tabla de cortar más gruesa. |
| Madera dura | No desafilan los cuchillos. | Más porosas (las maderas duras de arce o cerezo son menos porosas). No se pueden lavar en el lavavajillas. No resisten la aplicación de lejía. Algunas no se pueden reacondicionar. Algunas se deforman y se agrietan. Son más pesadas. |
| Bambú | Más duras y menos porosas que las de maderas duras. Absorben poca humedad Resisten las cicatrices causadas por cuchillos. | Se desgasta, después de mucho uso. Aparecen astillas tarde o temprano. |

SUJECIÓN DE UN CUCHILLO

La forma más segura de sujetar un cuchillo es agarrando firmemente la parte superior de la hoja entre el pulgar y el índice. Coloque el dedo corazón justo detrás del talón. Puede que le lleve algo de tiempo dominar esta técnica, pero le brinda el máximo control sobre el cuchillo y le permite pivotar desde la muñeca al picar.

Vista superior. Algunos cocineros prefieren sujetar el cuchillo por el mango, apoyando el pulgar y el índice sobre la hoja para mayor estabilidad. Sin embargo, es aceptable que una persona prefiera sujetar el cuchillo de otras maneras.



Vista lateral. Nota: El dedo se coloca detrás de la hoja para brindar estabilidad.



TÉCNICAS DE CORTE

Es fundamental cortar los productos a tamaños y formas específicas. Las piezas de tamaño uniforme se cocinan de manera homogénea y al mismo ritmo. Los cortes decorativos resultan agradables a la vista y permiten que los alimentos se sirvan como acompañamiento decorativo comestible.

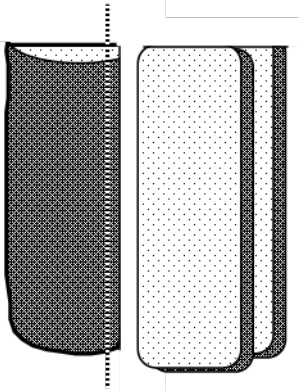
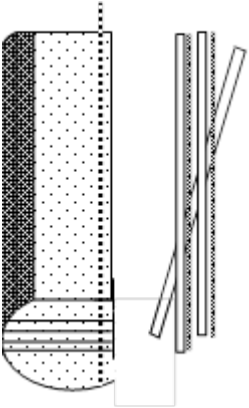
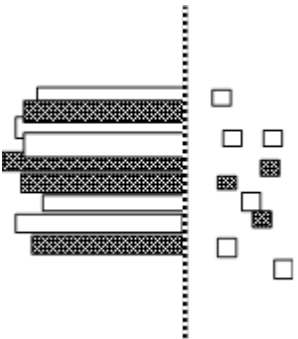
Corte de alimentos

1. Es útil darle forma cuadrada a la mayoría de los alimentos. Haga cortes rectos con los dedos curvados hacia atrás para crear una superficie plana en los cuatro lados. Esto también elimina la necesidad de pelar los vegetales antes de cortarlos.
2. Haga una serie de cortes en rebanadas o lonjas rectas a través del alimento.
3. Estas rebanadas se pueden apilar o cortar de manera individual en bastones, bastoncillos o julianas.
4. Luego, los bastones se pueden cortar en cubos (o dados).
5. Los cortes deben realizarse levantando el extremo del talón del cuchillo de la tabla de cortar y luego cortando hacia adelante y hacia abajo con un solo movimiento suave.

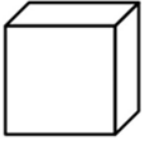
Corte de cebollas

1. Corte el extremo del tallo, dejando las raíces peludas.
2. Coloque la cebolla sobre el lado plano recién cortado y corte rectamente por la mitad, a través del extremo de la raíz, para partirla por la mitad. Pele la cebolla.
3. Trabaje cerca del borde de la encimera o mesa de trabajo. Haga una serie de cortes horizontales en rebanadas en cada mitad de la cebolla, desde la parte inferior hacia arriba (dependiendo del tamaño de la cebolla, debería poder hacer tres o cuatro cortes).
4. Haga una serie de cortes verticales a través de la parte más gruesa de la cebolla. NO corte la raíz; esto es lo que mantiene todo unido para facilitar el siguiente paso.
5. Para terminar de cortar la cebolla en cubos, haga una segunda serie de cortes verticales comenzando por el extremo del tallo (donde hizo el primer corte) y continuando hacia el extremo de la raíz (que es lo que mantiene todo unido). Deje de cortar si el extremo de la raíz se vuelve demasiado pequeño como para sujetarlo con seguridad. ¡Corte solo hasta donde se sienta cómodo!

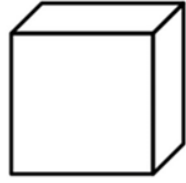
LONJAS, BASTONES Y CUBOS

| | |
|---|--|
|  | <p>Lonjas: corte el vegetal longitudinalmente con el grosor deseado.</p> |
|  | <p>Bastones: apile las rebanadas y córtelas de nuevo longitudinalmente hasta obtener el grosor deseado, con lo que conseguirá bastones.</p> |
|  | <p>Cubos: coloque los bastones en un manojo cortado transversalmente al grosor deseado; se obtendrán cubos como resultado.</p> |

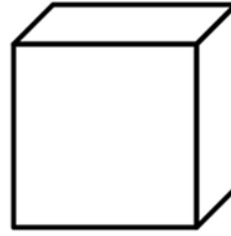
CORTES BÁSICOS CON CUCHILLO



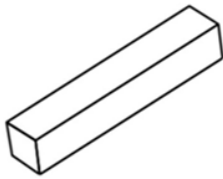
Cubo pequeño
Cubo de 1/4"



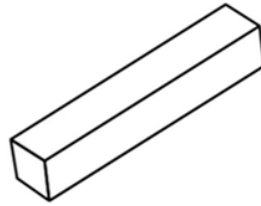
Cubo mediano
Cubo de 1/2"



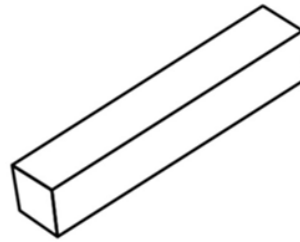
Cubo grande
Cubo de 3/4"



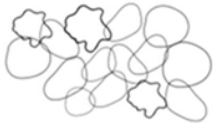
Juliana fina
Cuadrado de 1/16" x 2"



Juliana (*julienne*)
Cuadrado de 1/8" x 2"



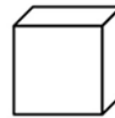
Bastoncillo (*batonnet*)
Cuadrado de 1/4" x 2"



Picado fino (*mince*)
Cubo de menos
de 1/16"



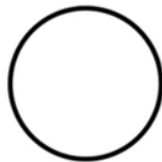
Corte basto (*chop*)
Cubo de 1/8" a 1/4"



Brunoise
Cubo de 1/8" (cubo fino)



Al bias (*bias*)
Corte diagonal



Rodajas (*rondelle*)
Rodajas de 1/8" a 1/2"



Chiffonade
Enrollado, corte
en rodajas finas

EXPERIENCIA DE PRÁCTICA DE LABORATORIO CULINARIO

ORGANICE UNA ESTACIÓN DE TRABAJO:

- Tabla de cortar, afianzada para evitar que se deslice.
- Recipiente de desperdicios
- Recipiente para papas (con agua)
- Cebollas, zanahorias, vegetales y frutas adicionales (según la asignación del equipo).
- Cuchillo de chef
- Pelador de vegetales

CADA PARTICIPANTE:

- Papa: una cada uno, cubos grandes
- Camote: una cada uno, cubos grandes
- Cebolla: una cada uno, cubos pequeños
- Zanahoria: una cada uno
 - Equipos 1 a 4: bastoncillos
 - Equipos 5 a 8: monedas
- Pimiento morrón, dulce: uno cada uno
 - Equipos 1 a 4: cubos pequeños
 - Equipos 5 a 8: bastoncillos
- Cebollines: corte diagonal

CADA EQUIPO:

| | Vegetal | Fruta pequeña | Fruta grande |
|-----------------|--|-------------------------|--|
| Equipo 1 | Brócoli: cabezuelas | Naranja: gajos | Sandía: cubos grandes, cubos pequeños |
| Equipo 2 | Coliflor: cabezuelas | Manzana: rebanadas | Melón cantalupo: cubos grandes, cubos pequeños |
| Equipo 3 | Calabacín de nuez: cubos medianos | Kiwi: rebanadas | Melón verde: cubos grandes, cubos pequeños |
| Equipo 4 | Zapallo italiano o calabacín de verano: medias lunas | Fresas: cubos pequeños | Piña; cubos grandes, cubos pequeños |
| Equipo 5 | Brócoli: cabezuelas | Naranjas: rebanadas | Sandía: cubos grandes, cubos pequeños |
| Equipo 6 | Coliflor: cabezuelas | Manzana: cubos pequeños | Melón cantalupo: cubos grandes, cubos pequeños |
| Equipo 7 | Calabacín de nuez: cubos medianos | Kiwi: cubos pequeños | Melón verde: cubos grandes, cubos pequeños |
| Equipo 8 | Zapallo italiano o calabacín de verano: bastoncillos | Fresas: cubos pequeños | Piña; cubos grandes, cubos pequeños |

A partir de los productos cortados, prepare lo siguiente: ensalada de frutas, salsa de frutas, papas asadas con sazonadores.

| | | | |
|--|---|--|--|
| SALSA DE FRUTAS DE TEMPORADA | RENDIMIENTO: 5 TAZAS RACIONES: 20 CADA UNO | | |
| | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ¼ DE TAZA DE FRUTA. | | |
| INGREDIENTES | 20 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Fruta, cortada en cubos pequeños (consulte la tabla) | Varía | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Mezcle suavemente todos los ingredientes. 2. Cubra y refrigere durante dos horas para que los sabores se mezclen. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | |
| Cebolla, cortada en cubos (consulte la tabla) | 1 taza | | |
| Chile jalapeño, cortado en cubos finos | 2 onzas | | |
| Vegetal, cortado en cubos (consulte tabla) | 1 libra | | |
| Hierba, picada (consulte la tabla) | ½ taza | | |
| Ácido (consulte la tabla) | ½ taza | | |

RENDIMIENTO: 5 TAZAS

NOTAS DE LA RECETA: salsa de frutas de temporada

| | Primavera | | Verano | | Otoño | | Invierno | |
|---------|---------------------------|---------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| Fruta | Fresas Piña, triturada | 8 onzas 20 onzas | Sandía Melón cantalupo | 20 onzas 8 onzas | Manzanas Duraznos | 12 onzas 12 onzas | Mandarinas Kiwi | 15 onzas 14 onzas |
| Cebolla | Cebolla roja | | Cebolla dulce | | Cebolla dulce | | Cebolla roja | |
| Vegetal | Pimiento rojo | | Pepino, pelado | | Pimiento rojo | | Pepino, pelado | |
| Hierba | Cilantro | | Menta | | Perejil | | Menta | |
| Ácido | Jugo de lima | | Jugo de lima | | Vinagre de sidra de manzana | | Jugo de limón | |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| | | | |
|---|--|---|--|
| ENSALADA DE FRUTAS DE TEMPORADA "SEASONAL FRUIT SALAD" | | ACREDITACIÓN: ½ TAZA (RACIONADOR DE 4 ONZAS O CUCHARA DOSIFICADORA NÚM. 8) | |
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ DE TAZA DE FRUTA. | |
| INGREDIENTES | 20 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Fruta de temporada, cubos grandes | Una selección de temporada (consulte la tabla) | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Combine la fruta. 2. Mezcle suavemente con el aderezo de miel, menta y cítricos. 3. Enfríe antes de servir. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | |
| Aderezo de miel, menta y cítricos (adjunto) | 1 taza | | |

| Primavera: delicia de bayas | | Verano: ensalada de melón | | Otoño: estilo Waldorf | | Invierno: fruta tropical | |
|-----------------------------|------------|---------------------------|----------|-----------------------|------------|--------------------------|------------|
| Fresas | 1 ½ libras | Sandía | 3 libras | Manzanas | 1 ½ libras | Piña, enlatada | 40 onzas |
| Plátano | 2 libras | Melón cantalupo | 2 libras | Uvas | 1 libra | Mango | 1 ½ libras |
| Arándanos azules | 12 onzas | Melón verde | 2 libras | Fruta mixta, enlatada | 30 onzas | Kiwi | 1 libra |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| | | | | | | | | | |
|--|----|--|----|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| ADEREZO DE MIEL, MENTA Y CÍTRICOS "HONEY MINT CITRUS DRESSING" | | TAMAÑO DE RACIONES: 2 CUCHARADAS | | | | | | | |
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: NO ACREDITA. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 1 GALÓN | | 1 TAZA | | | | | |
| Jugo de naranja, 100 % jugo | | 3 cuartos de galón | | ¾ de taza | | | | | |
| Jugo de limón, 100 % jugo | | 1 cuarto de galón | | ¼ de taza | | | | | |
| Miel | | ½ taza | | 1 ½ cucharaditas | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 4 cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| Menta, fresca, finamente picada | | 2 tazas | | 2 cucharadas | | | | | |
| INSTRUCCIONES | | | | | | | | | |
| CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. | | | | | | | | | |
| 1. Mezcle el jugo de naranja, el jugo de limón, la miel y la sal con una batidora de mano, un procesador de alimentos, una licuadora o un batidor de varillas. | | | | | | | | | |
| 2. Añada la menta picada. | | | | | | | | | |
| CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | | | | | |
| Nutrientes por ración | | | | | | | | | |
| Calorías | 15 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 60 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 60 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.2 | Vitamina A-RAE (mcg) | 10.47 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 4 | Proteína (g) | 0 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 15 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| PAPAS ASADAS CON SAZONADORES | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--|---|------------------------------|------------------|------------------|-----|----------------------|------|
| "ROASTED POTATOES WITH SEASONINGS" | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE VEGETALES ALMIDONADOS. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Papas, rojizas | 12 libras, 8 onzas | 2 libras, 8 onzas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno a 375 °F. 2. Lave bien las papas (pélelas si lo desea) y córtelas en cubos grandes o en cuartos. 3. Mezcle suavemente las papas con sal, aceite y la mezcla de sazonadores de su elección. Coloque las papas en una sola capa sobre bandejas para hornear forradas con papel pergamino. 4. Ase en el horno durante unos 40 minutos o hasta que esté dorado y tierno. <p>CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 cucharada, ¾ de cucharadita | 1 cucharadita | | | | | | | |
| Aceite, de oliva o de canola | 2/3 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN (SIN MEZCLA DE SAZONADORES) | | | | | | | | | |
| Calorías | 110 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 450 |
| Grasas totales (g) | 2.5 | Sodio (mg) | 120 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.9 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0.05 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 20 | Proteína (g) | 2 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 6 |
| Aderezo ranchero (para 50 raciones) | | Romero (para 50 raciones) | | Salsa BBQ (para 50 raciones) | | | | | |
| Ajo, granulado | 2 cucharadas | Romero, deshidratado | 3 cucharadas | Comino, molido | 2 cucharadas | | | | |
| Cebolla, granulada | 2 cucharadas | Ajo, granulado | 2 cucharadas | Páprika ahumada | 2 cucharadas | | | | |
| Eneldo, deshidratado | 2 cucharadas | Eneldo, deshidratado | 2 cucharaditas | Sal, <i>kosher</i> | 2 cucharaditas | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 cucharaditas | Sal, <i>kosher</i> | 1 ½ cucharaditas | Pimienta negra, molida | 1 ½ cucharaditas | | | | |
| Pimienta negra, molida | 1 ½ cucharaditas | Pimienta negra, molida | | | | | | | |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
|---|-----|---------------------------------|--------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|--------|
| CAMOTES ASADOS CON CHILE Y CANELA CAMOTES "CHILI ROASTED SWEET POTATOES" | | | | TAMAÑO DE RACIONES: 1/2 TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1/2 TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA. | | | | | |
| Camotes | | 15 libras | 3 libras | 1. Precaliente el horno a 400 °F. 2. Lave bien las papas (pélelas si lo desea) y córtelas en cubos grandes o en bastones. 3. Combine los sazonadores (chile en polvo con la sal). 4. Rocíe los camotes con el aceite, espolvoree la mezcla de sazonadores y mezcle suavemente y bien para que queden bien cubiertos. 5. Colóquelos en una sola capa sobre bandejas para hornear forradas con papel pergamino. 6. Hornee durante 12 a 15 minutos hasta que estén tiernos y dorados en algunas partes. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| Chile en polvo | | 1 cucharada, 3/4 de cucharadita | 3/4 de cucharadita | | | | | | |
| Canela, molida | | 2 1/2 cucharaditas | 1/2 cucharadita | | | | | | |
| Azúcar, blanco granulado | | 2 1/2 cucharaditas | 1/2 cucharadita | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 1/4 cucharaditas | 1/4 de cucharadita | | | | | | |
| Ajo, granulado | | 1/2 cucharadita | 1/8 de cucharadita | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1/2 cucharadita | 1/8 de cucharadita | | | | | | |
| Aceite, de oliva o de canola | | 1 taza | 3 cucharadas | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 120 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 30 |
| Grasas totales (g) | 4.5 | Sodio (mg) | 55 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.6 | Vitamina A-RAE (mcg) | 824.47 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 18 | Proteína (g) | 2 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 17 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| MUSLO DE POLLO AL HORNO | | TAMAÑO DE RACIONES: KÍNDER A 8.º GRADO: UN MUSLO 9.º A 12.º GRADO: DOS MUSLOS UN MUSLO APORTA LO SIGUIENTE: 1.5 OZ EQ DE M/MA. | | | | | | | | |
|---|------------------|---|--------------------|---|-------------------------------------|------------------|-----|----------------------|------|--|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 25 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Pollo, muslos (Un muslo de pollo de 3.7 oz = 1.5 oz de carne de pollo cocida) Etiquetado de CN para aportar 1.5 oz eq de m/ma | | 11 libras, 12 onzas | 5 libras, 14 onzas | <ol style="list-style-type: none"> De ser necesario, descongele el pollo en el refrigerador durante la noche. Mezcle suavemente el pollo con una mezcla de sazonadores. Alinee el pollo en una sola capa sobre bandejas para hornear forradas con papel pergamino. Hornee hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F: Horno convencional: 400 °F durante 45 a 55 minutos. Horno de convección: 350 °F durante 30 a 35 minutos. CCP. Caliente a 165 °F durante menos de 1 segundo (instantáneo). CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | | |
| Aderezo ranchero (para 50 raciones) | | Romero (para 50 raciones) | | | Salsa BBQ (para 50 raciones) | | | | | |
| Ajo, granulado | 2 cucharadas | Romero, deshidratado | 3 cucharadas | Comino, molido | 2 cucharadas | | | | | |
| Cebolla, granulada | 2 cucharadas | Ajo, granulado | 2 cucharadas | Páprika ahumada | 2 cucharadas | | | | | |
| Eneldo, deshidratado | 2 cucharadas | Eneldo, deshidratado | 2 cucharaditas | Ajo, granulado | 2 cucharadas | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 cucharaditas | Sal, <i>kosher</i> | 1 ½ cucharaditas | Cebolla, granulada | 2 cucharadas | | | | | |
| Pimienta negra, molida | 1 ½ cucharaditas | Pimienta negra, molida | | Sal, <i>kosher</i> | 2 cucharaditas | | | | | |
| | | | | Pimienta negra, molida | 1 ½ cucharaditas | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN (SIN SAZONADORES) | | | | | | | | | | |
| Calorías | 100 | Colesterol (mg) | 75 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 130 | |
| Grasas totales (g) | 6 | Sodio (mg) | 60 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 6.66 | |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 0 | Proteína (g) | 13 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 0 | |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

EVALUACIÓN DE PRODUCTOS PARA CONCEPTOS CULINARIOS BÁSICOS

En este laboratorio culinario, los participantes evaluarán cada producto alimenticio como parte de la degustación. Para cada producto alimenticio (fila) y cada categoría de evaluación (columna), marque con un círculo **A** (aceptable) o **NA** (no aceptable).

| Producto alimenticio | Apariencia | Sabor | Textura | Calidad de alimentación | Comentarios |
|-----------------------------------|------------|--------|---------|-------------------------|-------------|
| Ensalada de frutas de temporada | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Salsa de frutas de temporada | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Papas asadas con sazónadores | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Camotes asados con chile y canela | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Muslo de pollo al horno | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |

DÍA DOS: COCCIÓN DE VEGETALES PARA QUE RESULTEN MÁS APETITOSOS

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

| | | |
|------------------------|---|------------|
| Demostración culinaria | <p>Principios del uso de vegetales en la cocina</p> <p>Compra de modalidades de vegetales</p> <p>Métodos de cocción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escaldado • Cocción al vapor • Asado • Salteado • Salteado rápido • Braseado y guisado • Glaseado <p>Sazonadores</p> <p>Demostraciones de cocina</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brócoli escaldado • Coles de Bruselas asadas (dos maneras) • Corteza de sandía asada • Edamame al vapor • Pepinos encurtidos rápidamente • Yogur de miel y vainilla • Procesamiento del ajo | 60 minutos |
| Práctica directa | <p>Métodos de cocción de vegetales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escaldado • Cocción al vapor • Asado <p>Encurtido rápido</p> | 2 ½ horas |
| Evaluación y debate | | 15 minutos |
| Limpieza | | 15 minutos |

USO DE VEGETALES EN LA COCINA

La selección, compra, manipulación y preparación adecuadas de los vegetales mejorarán su sabor, presentación y valor nutricional.

- Compre productos crudos de calidad.
- Corte solo cuando esté listo para usar.
- Los cortes deben realzar la forma natural.
- Cocine lo más rápido posible.
- Cocine lo más cerca posible de la distribución.
- Cocine tandas pequeñas a la vez.
- Cocine hasta que esté tierno.

EFFECTOS DE LA SOBRECOCIÓN

- Pérdida de color
- Textura (pastosidad)
- Pérdida de vitaminas

NUTRIENTES EN LOS VEGETALES

- La mayoría de los vegetales son naturalmente bajos en grasas y calorías. Ninguno tiene colesterol. (Las salsas o sazónadores pueden añadir grasas, calorías o colesterol).
- Los vegetales son fuentes importantes de muchos nutrientes, entre ellos potasio, fibra alimentaria, folato (ácido fólico), vitamina A, vitamina E y vitamina C.
- Las dietas ricas en potasio pueden ayudar a mantener una presión arterial saludable. Entre las fuentes vegetales de potasio se incluyen los camotes, las papas, los frijoles blancos, productos derivados del tomate (puré, salsa y jugo), las hojas de remolacha, la soya, los frijoles mantequilla, la calabaza de invierno, las espinacas, las lentejas, los frijoles rojos tipo riñón y los guisantes partidos.
- Como parte de una dieta saludable, la fibra alimentaria proveniente de los vegetales ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas. Los alimentos ricos en fibra, como los vegetales, ayudan a brindar una sensación de saciedad con menos calorías.

CONSERVACIÓN DE NUTRIENTES

La forma en que se prepara un vegetal puede afectar su contenido nutricional. El calor puede destruir algunos nutrientes, y otros se disuelven en agua. Las técnicas culinarias descritas en esta lección se basan en principios pensados para conservar los nutrientes de los vegetales. Haga lo siguiente para conservar los nutrientes de los vegetales:

- Corte los vegetales en trozos grandes.
- Cocine con muy poca agua (si es que se usa).
- Cocine solo por un corto tiempo.

CONSEJOS PARA EL USO DE VEGETALES EN LA COCINA

Vegetales de color verde:

- Utilice abundante agua; los vegetales deben quedar cubiertos. Excepción a la regla: las espinacas tiernas se pueden cocinar con muy poca agua en una olla tapada.
- No tape durante la cocción.
- Los ácidos (como el vinagre o el jugo de cítricos) destruyen el color.

Vegetales de color blanco:

- El ácido intensifica el color de los vegetales de color blanco.
- Los productos alcalinos (bicarbonato de sodio) hacen que los vegetales de color blanco se vuelvan amarillos.

Vegetales de color rojo o naranja:

- No pele las remolachas antes de cocinarlas.
- El ácido intensifica el color rojo.
- Las remolachas también se pueden hornear con cáscara y luego pelarlas.
- El ácido aclarará ligeramente el color de las zanahorias.
- La mayoría de los vegetales de color naranja son buenos para glasear.

COMPRA DE MODALIDADES DE VEGETALES

| Modalidad | Ventajas | Desventajas | Ejemplos |
|--|--|--|--|
| Vegetales frescos | <ul style="list-style-type: none">• Buen sabor• Buena textura• Aceptabilidad del producto | <ul style="list-style-type: none">• Vida útil limitada• Calidad variable• Preparación requerida | <ul style="list-style-type: none">• Brócoli• Zanahorias• Ejotes |
| Los vegetales congelados se pueden cocinar con la mayoría de los métodos utilizados para los frescos. | <ul style="list-style-type: none">• Siempre disponibles• Menos residuos• Menos trabajo• Práctico para algunos vegetales | <ul style="list-style-type: none">• Pérdida de textura• Calidad variable entre productores• Pérdida de sabor | <ul style="list-style-type: none">• Guisantes• Maíz• Frijoles mantequilla |
| Vegetales enlatados Caliéntelos de nuevo en el líquido de la lata y ajuste los sazoadores. | <ul style="list-style-type: none">• Vida útil• Práctico para algunos vegetales | <ul style="list-style-type: none">• Mal color (vegetales de color verde)• Pastosos• Mal sabor | <ul style="list-style-type: none">• Remolacha• Frijoles (rojos tipo riñón, pinto, negros) |
| Los vegetales deshidratados deben reconstituirse en líquido. | <ul style="list-style-type: none">• Vida útil• Cómodo | <ul style="list-style-type: none">• Requiere tiempo para reconstituirse | <ul style="list-style-type: none">• Frijoles deshidratados• Pimientos liofilizados |

ESCALDADO DE VEGETALES

El escaldado consiste en sumergir los alimentos en agua hirviendo durante un tiempo muy breve, apenas uno o dos minutos. Este método cocina los alimentos de forma breve y parcial. El escaldado se utiliza para lo siguiente:

- Preparar vegetales para su cocción posterior (brócoli, por ejemplo).
- Eliminar los sabores fuertes o amargos (col rizada, por ejemplo).
- Ablandar alimentos duros (zanahorias, por ejemplo).
- Fijar los colores de los vegetales (guisantes capuchinos, por ejemplo).
- Aflojar la cáscara para pelarla (tomates maduros, por ejemplo).

Mise en place

- Prepare los vegetales (lavado, pelado, recortado, cortado).
- Líquido: agua por lo general.
- Equipos: marmita con camisa de vapor u olla sopera grande.
- Baño de hielo o congelador.

Método para escaldar

1. Ponga a hervir agua en una olla grande.
2. Sumerja los vegetales en agua hirviendo durante 30 segundos a 1 minuto, dependiendo del grado de madurez o firmeza que desee.
3. Retire los vegetales del agua hirviendo.
4. Sumerja de inmediato en agua helada para enfriar.

CCP. Enfríe a 41 °F o menos en un plazo de 4 horas.

Consejos para escaldado

- Use abundante agua. Esto evita que el agua se enfríe al añadir los vegetales, de modo que estos se cocinen de forma rápida y uniforme.
- Compruebe la hechura retirando el vegetal con unas pinzas. Enjuague con agua fría y dele un mordisco. Debería crujir al morderlo, aunque habrá perdido parte de su textura crujiente original.
- Escurra de inmediato y luego enfríe rápidamente (una técnica conocida como "choque térmico") sumergiendo en un baño de hielo o enjuagando con agua helada. El choque térmico detiene la cocción y fija el color, conservando los vegetales llamativos.
- Una vez fríos, extienda los vegetales sobre una bandeja para que se sequen.

COCCIÓN AL VAPOR

Casi todos los vegetales se pueden cocinar al vapor. Este método básico de cocción se utiliza con frecuencia porque es fácil y económico. Quizás se requieran pasos adicionales para preparar el producto para su distribución, tales como agregar salsas, sazónadores y saborizantes. La cocción al vapor es especialmente eficaz para los vegetales que se deshacen con facilidad o se vuelven pastosos al cocinarlos a fuego lento (tales como el brócoli, las zanahorias, los guisantes, la coliflor, los frijoles verdes y los guisantes capuchino).

Mise en place

- Prepare el vegetal (lavado, pelado, recortado, cortado).
- Líquido: agua por lo general.
- Equipos: vaporera, marmita con camisa de vapor u olla sopera grande.
- Componentes opcionales: aromatizantes (especias, hierbas, ralladura de cítricos, salsas).

Método para vaporeras

1. Coloque aproximadamente 25 raciones de ½ taza del vegetal fresco o congelado en una bandeja PERFORADA de 12" x 20" x 2". No coloque demasiados vegetales en la bandeja; deje espacio para que el vapor circule a su alrededor. No añada ningún líquido.
2. Cocine al vapor sin tapar a 5 libras de presión para una vaporera de compartimentos. Siga las instrucciones del fabricante para vaporeras que funcionen a otras presiones, para vaporeras de convección o para hornos combinados.
3. Sazone con hierbas y especias. Limite la sal a 1 cucharadita por cada 50 raciones de ½ taza.
4. Sirva el vegetal caliente de inmediato.

Método para hornos

1. Coloque aproximadamente 50 raciones de ½ taza de vegetales frescos o congelados en una bandeja para baño maría de 12" x 20" x 2". A continuación, coloque la bandeja perforada en una bandeja para baño maría de 4" de profundidad llena con 2 tazas de agua. No coloque demasiados vegetales en la bandeja; deje espacio para que el vapor circule a su alrededor.
2. Cubra ambas bandejas herméticamente con papel de aluminio. Esta disposición de bandejas crea un efecto de vaporera en una bandeja perforada.
3. Coloque las bandejas tapadas en un horno a 350 °F durante aproximadamente 20 minutos. Cocine los vegetales hasta que estén tiernos al pincharse con un tenedor, ajustando el tiempo de cocción según sea necesario.
4. Escurra el exceso de líquido del vegetal cocido.
5. Sazone con hierbas y especias. No añada mantequilla ni margarina. Limite la cantidad de sal a 1 cucharadita por cada 50 raciones.
6. Sirva el vegetal caliente de inmediato.

Consejos para cocinar al vapor

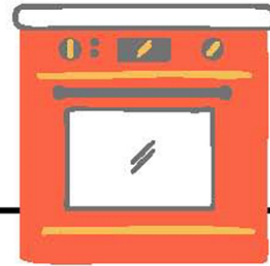
- Sazone los vegetales con hierbas y especias.
- Adorne los vegetales con diferentes frutos secos o semillas.
- Utilice hierbas frescas picadas para dar un toque adicional de decoración y sabor.

Cómo cocinar vegetales al vapor



Vaporera

- 1.) Coloque 25 raciones de $\frac{1}{2}$ taza de vegetales frescos o congelados en una bandeja perforada de 12" x 20" x 2".
- 2.) Cocine al vapor sin tapar.



Horno

- 1.) Coloque 50 raciones de $\frac{1}{2}$ taza de vegetales frescos o congelados en una bandeja de mostrador de 12" x 20" x 2". Coloque la bandeja en una bandeja de mostrador de 4" de profundidad que contenga 1 cuarto de galón de agua.
- 2.) Tape ambas bandejas de manera hermética con papel de aluminio y cocine a 350 °F durante aproximadamente 20 minutos.

Después de la cocción



- 3.) Sazone con hierbas, especias, ralladura de cítricos o salsas ligeras. Opcional: añada no más de $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal por cada 25 raciones.
- 4.) Sirva los vegetales calientes de inmediato.



Consejos

- Los vegetales al vapor quedan mejor cuando se cocinan en grandes tandas.
- Si es necesario conservar caliente, hágalo en el calentador de comidas, no en la bandeja para baño maría.



© 2022 Culinary Nutrition Associates LLC

ASADO Y HORNEADO

Asar vegetales en el horno les da un exterior caramelizado y un sabor delicioso, conservando el interior húmedo y tierno.

Ejemplos

| | | |
|-------------------|-------------|---------------------|
| Espárragos | Champiñones | Calabazas de verano |
| Remolachas | Cebollas | Camotes |
| Coles de Bruselas | Chirivías | Tomates |
| Zanahorias | Pimientos | Nabos |
| Maíz | Papas | Zapallos italianos |
| Berenjenas | Nabicoles | |

Mise en place

- Prepare los vegetales (lavado, pelado, recortado, cortado).
- Equipos: horno
- Componentes opcionales: marinado, sazónadores o aromatizantes.

Método para asar y hornear

1. Precaliente el horno a 375 °F - 425 °F. Cuanto más tiempo necesite cocinarse el vegetal, menor deberá ser la temperatura del horno. Esto garantizará que el vegetal se cocine en su totalidad sin que se quemé el exterior.
2. Corte los vegetales en formas y tamaños uniformes.
3. Mezcle suavemente los vegetales con aceite. Sazone con pimienta, ajo, especias o hierbas. No utilice más de 1 cucharadita de sal por cada 50 raciones.
4. Coloque los vegetales en una sola capa sobre una bandeja para hornear. No amontone los vegetales, ya que esto hará que se cocinen al vapor.
5. Hornee hasta que los vegetales estén tiernos.

Cómo Vegetales asados

El asado es un método de cocción con calor seco muy popular para vegetales. Casi cualquier vegetal se puede asar. Al hacerlo se conseguirá una capa exterior caramelizada con un interior tierno.



Paso 1. Precaliente el horno en un intervalo de 375 °F a 425 °F.

Cuanto más tiempo necesite cocinarse el vegetal, menor deberá ser la temperatura del horno. Esto garantizará que el vegetal se cocine por completo sin que se quemé el exterior.

Paso 2. Corte los vegetales en trozos de forma y tamaño uniformes.



Paso 3. Mezcle suavemente los vegetales con aceite. Sazone con pimienta, ajo, especias o hierbas.

No utilice más de 1 cucharadita de sal por cada 50 raciones.

Paso 4. Coloque los vegetales en una sola capa sobre una bandeja para hornear.

No amontone los vegetales, ya que esto hará que se cocinen al vapor y no se doren correctamente.



Paso 5. Hornee hasta que los vegetales estén tiernos.



© 2022 Culinary Nutrition Associates LLC

PAPAS FRITAS ASADAS AL HORNO

Método para preparar mejores papas al horno

1. Precaliente el horno a 425 °F - 450 °F.
2. Saque del congelador únicamente la cantidad de papas fritas que vayan a consumir en un plazo de una hora.
3. Coloque una sola capa de papas fritas en una bandeja para hornear. Para obtener mejores resultados, utilice 2 ½ libras por bandeja para hornear completa. Hornee siguiendo las instrucciones del paquete. Deles la vuelta una vez para una cocción uniforme.
4. Sazone las papas fritas. Limite la cantidad de sal a 1 cucharadita para 50 raciones de papas fritas. Esto añadiría 45 mg de sodio. Ensaye otros sazonadores en lugar de sal.

| Variaciones de sazonadores | Sazonadores | Cantidad por cada 10 lb de papas |
|----------------------------|--|--|
| Ajo y hierbas | Hojas de orégano Páprika Hojas de tomillo Ajo, granulado Cebolla granulada | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas 1 cucharada 2 cucharaditas |
| Estilo Southwest | Páprika Cebolla granulada Ajo, granulado Adobo Pimienta negra, molida | 1 cucharada 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas 1 cucharadita 1 cucharadita |
| Estilo Buffalo | Cebolla granulada Ajo, granulado Chile Pimienta de cayena Páprika | 1 cucharada 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas 1 cucharadita 1 cucharadita |
| Parmesano y romero | Romero, triturado Ajo, granulado Queso, parmesano | 2 cucharadas 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas ½ taza |
| BBQ | Comino, molido Páprika ahumada Ajo, granulado Cebolla granulada Pimienta negra, molida | 2 cucharadas 2 cucharadas 2 cucharadas 2 cucharadas 1 ½ cucharaditas |
| Rancho | Ajo, granulado Cebolla granulada Eneldo Pimienta negra, molida | 2 cucharadas 2 cucharadas 2 cucharadas 1 ½ cucharaditas |

ENCURTIDOS RÁPIDOS

También conocidos como encurtidos refrigerados, se trata de vegetales o frutas encurtidos en una solución de vinagre, agua, sal y azúcar. Los encurtidos rápidos no desarrollan el sabor intenso de los encurtidos fermentados, pero solo requieren unas pocas horas en salmuera antes de poder disfrutarlos. Además, contienen menos sodio que los encurtidos tradicionales. Son un complemento agridulce y lleno de sabor para sándwiches o barras de ensaladas. Casi cualquier vegetal se puede encurtir con rapidez. Se guardan en el refrigerador.

Receta básica de encurtidos rápidos (1 cuarto de galón)

Un cuarto de galón de salmuera sirve para encurtir aproximadamente 2 libras de vegetales.

| INGREDIENTES | CANTIDADES | INSTRUCCIONES |
|---|--------------|--|
| Vinagre Vino de arroz, vino tinto, vino blanco, sidra de manzana | 2 tazas | 1. En una olla mediana a fuego alto, lleve a ebullición el vinagre, el agua, el azúcar, la sal y los sazoadores, revolviendo de manera ocasional. Reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine a fuego lento durante 10 minutos. 2. Coloque el vegetal en un recipiente o frasco resistente al calor. Vierta el líquido caliente de la salmuera sobre el vegetal. Cubra y enfríe durante al menos 2 horas antes de servir. |
| Agua | 2 tazas | |
| Azúcar | 2 cucharadas | |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 cucharada | |
| Sazonadores | 1 cucharada | |

Cómo dar sabor a encurtidos rápidos

| | |
|-----------------------|---|
| Hierbas frescas | El eneldo, el tomillo, el orégano y el romero se conservan bien. |
| Hierbas deshidratadas | Tomillo, eneldo, romero, orégano o mejorana. |
| Dientes de ajo | Aplastados para brindar un sabor suave a ajo o cortados en rodajas para dar un sabor a ajo más intenso. |
| Jengibre fresco | Pelado y cortado en rodajas finas. |
| Especias enteras | Semillas de mostaza, coriandro, granos de pimienta, hojuelas de pimiento rojo. |
| Especias molidas | La cúrcuma o la paprika ahumada son excelentes tanto para dar color como sabor. |

Ensaye los siguientes vegetales para preparar encurtidos:

| | | |
|-------------------|------------|---------------------|
| Esparragos | Pepinos | Guisantes dulces |
| Remolachas | Berenjenas | Calabazas de verano |
| Coles de Bruselas | Ejotes | Nabos |
| Zanahorias | Cebollas | Zapallos italianos |
| Maíz | Pimientos | Champiñones |

Ensaye las siguientes frutas para preparar encurtidos:

| | | |
|-------------------|-------------------|----------|
| Arandanos azules | Uvas | Ciruelas |
| Fresas | Ruibarbos | Duraznos |
| Cerezas | Corteza de sandía | |

Guía para

encurtido rápido

Los encurtidos rápidos son una versión baja en sodio de los encurtidos tradicionales. Si bien no desarrollan el sabor intenso de los encurtidos fermentados, ofrecen un toque agrídulce y lleno de sabor que se puede añadir a sándwiches, ensaladas y tazones.



Un cuarto de galón de salmuera es suficiente para encurtir aproximadamente 2 libras de vegetales.

Instrucciones

1. En una olla mediana a fuego alto, lleve a ebullición el vinagre, el agua, el azúcar, la sal y los sazonadores, revolviendo de vez en cuando.
2. Coloque los vegetales en un recipiente o frasco resistente al calor. Vierta el líquido caliente de la salmuera sobre los vegetales. Tape y enfríe durante al menos 2 horas antes de servir.

Consejos

- Enfríe durante la noche.
- Aumente la cantidad de azúcar para darle un sabor más dulce.
- Añada hojuelas de chile para darle un sabor picante.



Vegetales sugeridos

- Zanahorias
- Cebolla roja
- Zapallo italiano
- Coliflor
- Jalapeños
- Ejotes

© 2022 Culinary Nutrition Associates LLC

¡CREE SU PROPIO SUSTITUTO!

Preparar yogur de miel y vainilla en casa es una solución fácil y eficaz para ofrecer una opción más saludable y popular entre los estudiantes, con un sabor dulce y familiar que a los niños les encanta. También es una excelente manera de aprovechar ingredientes que ya utiliza en otras recetas, lo que le ayudará a ahorrar dinero, reducir el desperdicio y darle un toque fresco a los desayunos y refrigerios.

| YOGUR DE MIEL Y VAINILLA (48 RACIONES) | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ DE M/MA |
|---|--------------------|---|
| INGREDIENTES | CANTIDADES | INSTRUCCIONES |
| Yogur, natural, bajo en grasa | 6 cuartos de galón | 1. Combine yogur, miel y vainilla. Mézclelo bien. 2. Para guardarlo, transfíralo a un recipiente hermético, etiquételo y colóquele fecha, y refrigérelo hasta por 7 días o hasta la fecha de caducidad, si esta es anterior. CCP. Conserve los alimentos fríos a 41 °F (5 °C) o menos. |
| Miel | 6 onzas | |
| Vainilla | 4 onzas | |

Fuente: <https://healthyschoolrecipes.com/recipes/vanilla-yogurt>

Día 2: demostración culinaria

| COLES DE BRUSELAS ASADAS | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE OTROS VEGETALES. | | |
|---|-------------------------------|--|--|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Coles de Bruselas, frescas, cortadas en mitades o cuartos | 12 libras, 8 onzas | 2 libras, 8 onzas | 1. Precaliente el horno a 400 °F. 2. Recorte las coles de Bruselas cortando los extremos de color marrón y quitando las hojas exteriores de color amarillo. 3. Mezcle suavemente las coles de Bruselas en un tazón con el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Extiéndalas en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino en una capa uniforme (sin amontonarlas), y áselas durante 25 a 35 minutos hasta que estén crujientes por fuera y tiernas por dentro. Agite la sartén de vez en cuando para que las coles de Bruselas se doren uniformemente. 4. Retire las coles de Bruselas del horno. Si se desea, mezcle suavemente con vinagre balsámico y miel. CCP. Cocine hasta alcanzar una temperatura interna de 135 °F o superior. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | |
| Aceite, de oliva | 1 taza | 3 cucharadas | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 cucharada, ¾ de cucharadita | ¾ de cucharadita | | |
| Pimienta negra, molida | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | |
| Vinagre balsámico, opcional | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | |
| Miel, opcional | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | |

Nota: Este plato queda de maravilla con coles de Bruselas frescas, aunque las congeladas son un buen sustituto en instalaciones grandes.

NOTAS PARA LA DISTRIBUCIÓN DE RACIONES. Se puede utilizar salsa de chile dulce tailandesa en lugar de vinagre balsámico y miel.

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|----|---------------------------|-----|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 90 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 380 |
| Grasas totales (g) | 5 | Sodio (mg) | 120 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 1.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 92.02 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 10 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 74 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2: demostración culinaria

| CORTEZA DE SANDÍA ASADA | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|--|--|-----------------------|--|------------------|--|----------------------|--|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: NO ACREDITA. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Corteza de sandía | 2 galones, 3 ¼ cuartos de galón | 2 cuartos de galón, 2 tazas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno a 400 °F. 2. En un tazón grande, mezcle suavemente la corteza de sandía con el aceite, la sal, la pimienta, el ajo granulado, el romero y el tomillo. 3. Extienda la corteza en una sola capa sobre una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Coloque en el horno y ase durante 1 hora, revolviendo cada 15 minutos hasta que la corteza esté tierna (aunque no pastosa) y dorada. 4. Coloque la corteza asada en una bandeja para baño maría y agregue el queso. <p>CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.</p> <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> | | | | | | |
| Aceite, de canola | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 ½ cucharaditas. | ½ cucharadita | | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | | | | | | |
| Ajo, granulado | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | | | | | | |
| Romero, deshidratado | 3 cucharadas. 1 cucharadita | 2 cucharaditas | | | | | | | |
| Tomillo, deshidratado | 3 cucharadas. 1 cucharadita | 2 cucharaditas | | | | | | | |
| Queso parmesano, rallado | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | | Colesterol (mg) | | Fibra alimentaria (g) | | Vitamina D (mcg) | | Potasio (mg) | |
| Grasas totales (g) | | Sodio (mg) | | Azúcares añadidos (g) | | Hierro (mg) | | Vitamina A-RAE (mcg) | |
| Grasas saturadas (g) | | Carbohidratos totales (g) | | Proteína (g) | | Calcio (mg) | | Vitamina C (mg) | |

Fuente: adaptado de la Junta Nacional de Promoción de la Sandía

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| | | |
|---|---|--|
| EDAMAME AL VAPOR (EN VAINAS) "STEAMED EDAMAME- IN SHELL" | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS. | |
|---|---|--|

| | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
|------------------------------|------------------------|------------------|---|
| Edamame, congelado en vainas | 15 libras | 3 libras | 1. VAPORERA. Disponga una bolsa entera de edamame congelado en una bandeja de servicio de tamaño mediano. Cocine al vapor durante 7 u 8 minutos. 2. MARMITA CON CAMISA DE VAPOR. Ponga a hervir 5 cuartos de galón de agua a fuego alto en una olla de 7 cuartos de galón. Añada toda la bolsa de edamame congelado al agua hirviendo. Deje que vuelva a hervir rápidamente y cocine durante 5 minutos más. No tape. Escorra y sirva. 3. Combine el aceite, la sal, la pimienta y la ralladura de limón. Mezcle suavemente los edamames cocidos junto con la mezcla de sazonadores. 4. Adorne con páprika ahumada. CCP. Cocine hasta alcanzar una temperatura interna de 135 °F o superior. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. |
| Aceite, de canola | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | |
| Pimienta negra, molida | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | |
| Ralladura de limón | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | |
| Páprika ahumada (opcional) | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | |

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|------|
| Calorías | 180 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 7 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 600 |
| Grasas totales (g) | 10 | Sodio (mg) | 95 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 3.6 | Vitamina A-RAE (mcg) | 1.15 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 20 | Proteína (g) | 16 | Calcio (mg) | 90 | Vitamina C (mg) | 0.6 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2: demostración culinaria

| PEPINOS ENCURTIDOS RÁPIDAMENTE | | TAMAÑO DE RACIONES: N/A (SE USA COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE) | | |
|--|---------------------------|--|---|--|
| UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: NO ACREDITA. | | | | |
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Pepinos, cortados en rodajas finas | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | 1. Coloque los pepinos en un tazón o recipiente. 2. Combine el vinagre, el agua, el azúcar y la sal en una cacerola. Lleve a ebullición y revuelva hasta que el azúcar se disuelva. 3. Vierta el líquido caliente sobre los pepinos. 4. Refrigere durante al menos 3 horas antes de servir. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | |
| Vinagre, sidra | 1 cuarto de galón, 1 taza | 1 taza | | |
| Agua | 1 cuarto de galón, 1 taza | 1 taza | | |
| Azúcar, blanco granulado | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | |
| Sal, <i>kosher</i> | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | |

NOTAS PARA LA DISTRIBUCIÓN DE RACIONES.

Para obtener pepinos dulces y picantes, añada ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo.

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|----|---------------------------|-----|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|-----|
| Calorías | 15 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 100 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 460 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.2 | Vitamina A-RAE (mcg) | 3 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 3 | Proteína (g) | 0 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 2 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

COCCIÓN DE VEGETALES PARA QUE RESULTEN MÁS APETITOSOS

ASIGNACIONES DE LOS EQUIPOS

| | Vegetal | Receta 1 (ensalada fría de vegetales) | Receta 2 (asado) | Receta 3 (al vapor o asado) | Encurtido rápido |
|-----------------|----------------------------|---|----------------------------------|--|---|
| Equipo 1 | <i>Brócoli</i> | Ensalada de brócoli (brócoli escaldado) | Brócoli asado al estilo ranchero | Brócoli con ralladura de limón | Pepinos encurtidos con eneldo |
| Equipo 2 | <i>Coliflor</i> | Ensalada de coliflor | Coliflor asada con cúrcuma | Bocaditos de coliflor estilo Buffalo | Vegetales encurtidos para sándwich tipo <i>bánh mi</i> (consulte la receta de sándwich vietnamita tipo <i>bánh mi</i>) |
| Equipo 3 | <i>Zanahorias</i> | Ensalada de zanahoria marroquí | Zanahorias fritas asadas | Monedas de zanahoria con miel | Zanahorias picantes encurtidas |
| Equipo 4 | <i>Calabacín de nuez</i> | <i>Parfait</i> de calabacín de nuez | Calabacín de nuez asado | Puré de calabacín de nuez | <i>Giardiniera</i> |
| Equipo 5 | <i>Calabazas de verano</i> | Bastones fritos de zapallo italiano | <i>Ratatouille</i> asada | Zapallo italiano a la pamesana | Zapallo italiano con cúrcuma |
| Equipo 6 | <i>Maíz</i> | Ensalada de edamame y maíz | Esquites | Budín de maíz | Jalapeños encurtidos |
| Equipo 7 | <i>Ejotes</i> | Ejotes con ensalada de frijoles y almendras (elaborada con ejotes escaldados) | Ejotes con ajonjolí asado | Ejotes estilo <i>pizza</i> | Ejotes con eneldo |
| Equipo 8 | <i>Frijoles</i> | Ensalada de tres frijoles en salsa BBQ | Garbanzos asados | Frijoles horneados con miel de maple y salsa <i>sriracha</i> | Corteza de sandía encurtida |

Estas recetas se elaboraron con fines formativos. No se han probado ni estandarizado para su producción.

Día 2. Equipo 1

| BRÓCOLI ESCALDADO XE “BLANCHED BROCCOLI” | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO. | | | | | | | |
|---|----|--|------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Cabezuelas de brócoli | | 7 libras, 8 onzas | 1 libra, 8 onzas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice una marmita de cocción a vapor, una sartén de braseado basculante o una olla sopera. Lleve el agua a ebullición. Coloque el brócoli en el agua hirviendo y cocínelo durante 2 a 3 minutos o hasta que el color de los vegetales brille (los vegetales de color verde se volverán de un verde más brillante) y estén tiernos. 2. Escorra de inmediato toda el agua caliente. 3. Para detener la cocción, sumerja el brócoli en un baño de agua con hielo y déjelo reposar durante aproximadamente 1 minuto o hasta que se enfríe por completo. 4. Escorra bien el brócoli y guárdelo tapado en el refrigerador hasta el momento de usarlo. <p>CCP. Conserve a 41 °F o menos hasta que esté listo para usarse.</p> | | | | | |
| Agua, hirviendo | | | | | | | | | |
| Baño de agua con hielo | | | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 20 | Coolesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 210 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 15 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.6 | Vitamina A-RAE (mcg) | 95.25 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 3 | Proteína (g) | 2 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 59 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ENSALADA DE BRÓCOLI XE "BROCCOLI SALAD" | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|--|-----|---|------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 3/8 DE TAZA DE VEGETALES COLOR VERDE OSCURO Y 1/8 DE TAZA DE FRUTA. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Cabezuelas de brócoli, escaldadas | | 7 libras, 8 onzas | 1 libra, 8 onzas | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combine el brócoli, las cebollas y las pasas en un tazón grande. 2. Bata por separado la mayonesa, el vinagre y el azúcar, y luego agréguelos a la mezcla de brócoli. Revuelva bien para combinar. <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | | | |
| Cebolla, roja, cortada en cubos pequeños. | | 10 onzas | 2 onzas | | | | | | |
| Pasas | | 1 libra, 9 onzas | 5 onzas | | | | | | |
| Mayonesa | | 3 ¾ tazas | ¾ de taza | | | | | | |
| Vinagre, sidra | | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | |
| Azúcar, blanco granulado | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 180 | Colesterol (mg) | 5 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 320 |
| Grasas totales (g) | 13 | Sodio (mg) | 135 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.8 | Vitamina A-RAE (mcg) | 98.08 |
| Grasas saturadas (g) | 2 | Carbohidratos totales (g) | 15 | Proteína (g) | 2 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 59 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 1

| BRÓCOLI ASADO AL ESTILO RANCHERO | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|---|-----|--|-------------------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|--------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Cabezuelas de brócoli, frescas | | 8 libras, 12 onzas | 1 libra, 12 onzas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno a 400 °F. 2. Mezcle suavemente los ingredientes en un tazón grande por tandas hasta que estén bien combinados. 3. Extienda el brócoli sobre bandejas para hornear forradas con papel pergamino rociado con aceite. 4. Ase el brócoli durante 15 a 20 minutos o hasta que esté blando y dorado. <p>CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.</p> <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> | | | | | |
| Aceite, de oliva o de canola | | 1/3 de taza, 2 cucharadas | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Sazonador ranchero | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| <p>Nota: Este plato queda bien con brócoli fresco de la huerta, pero la alternativa congelada es un buen sustituto en grandes establecimientos de servicio de alimentos.</p> | | | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 45 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 270 |
| Grasas totales (g) | 2.5 | Sodio (mg) | 115 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.8 | Vitamina A-RAE (mcg) | 119.26 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 4 | Proteína (g) | 2 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 76 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 1

| BRÓCOLI CON RALLADURA DE LIMÓN | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|---------------------------------------|----|--|-------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Brunches de brócoli | | 10 libras, 10 onzas | 2 libras, 2 onzas | 1. Separe las cabezas de brócoli de sus tallos y píquelos. 2. Cocine el brócoli al vapor en una vaporera o en una olla grande con 2 pulgadas de agua a fuego alto y tape. Cocine hasta que exhiba un verde brillante (2 a 7 minutos, dependiendo del método que utilice). CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. 3. Escurra muy bien. 4. Ralle la cáscara amarilla exterior del limón con un rallador de cítricos o con el lado de la rejilla pequeña de un rallador de queso. 5. Mezcle el brócoli con la ralladura de limón, el queso parmesano, la sal, la pimienta y el aceite de oliva en bandejas de servicio. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| Limonas, frescos | | 2 ½ cada una | ½ cada una | | | | | | |
| Queso parmesano, rallado | | 1 taza | 3 cucharadas | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | | | | | |
| Aceite, de oliva | | 1 taza | 3 cucharadas | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 50 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 180 |
| Grasas totales (g) | 4 | Sodio (mg) | 140 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 83.29 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 3 | Proteína (g) | 2 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 49 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| PEPINOS ENCURTIDOS CON ENELDO "DILLY CUKES" | | TAMAÑO DE RACIONES: N/A SE UTILIZA COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE. NO ACREDITA LAS CANTIDADES QUE SE UTILIZAN COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE. | | | | | | | |
|--|----|---|-----|-----------------------|---|--|-----|----------------------|------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Agua | | 3 tazas, 2 cucharadas | | ½ taza, 2 cucharadas | | 1. Ponga a hervir el agua, el vinagre, la sal y el azúcar en una olla pequeña. | | | |
| Vinagre, sidra de manzana | | 3 tazas, 2 cucharadas | | ½ taza, 2 cucharadas | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| Azúcar, blanco | | ¼ de taza, 1 cucharada | | 1 cucharada | | | | | |
| Pepinos | | 2 cuartos de galón, 2 tazas | | 2 tazas | | 2. Coloque los pepinos y el eneldo en un tazón grande. Vierta el líquido de encurtido sobre los vegetales. Marine durante 1 a 2 horas o refrigere hasta por 3 días. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | |
| Eneldo, fresco o deshidratado | | ¼ de taza, ½ cucharadita | | 2 ½ cucharaditas | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 10 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 30 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 190 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 1.27 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 2 | Proteína (g) | 0 | Calcio (mg) | 0 | Vitamina C (mg) | 0.62 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| COLIFLOR ESCALDADA "BLANCHED CAULIFLOWER" | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|--|----|--|------------------|--|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE OTROS VEGETALES. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Cabezuelas de coliflor, frescas | | 7 libras, 8 onzas | 1 libra, 8 onzas | 1. Prepare la coliflor lavada y cortada. | | | | | |
| Agua, hirviendo | | | | 2. Utilice una marmita de cocción de vapor, una sartén de braseado basculante o una olla sopera para llevar el agua a ebullición. Coloque la coliflor en el agua hirviendo y cocínela durante 2 a 3 minutos. Para escaldar cantidades pequeñas de vegetales, colóquelos en un colador y luego introduzca todo el colador en el agua hirviendo. | | | | | |
| Baño de hielo | | | | 3. Escurra de inmediato toda el agua caliente. | | | | | |
| | | | | 4. Sumerja los vegetales en un baño de hielo (agua con hielo), asegurándose de que queden sumergidos en su totalidad. Deje reposar durante aproximadamente 1 minuto para detener el proceso de cocción. | | | | | |
| | | | | 5. Escurra bien los vegetales y guárdelos tapados en el refrigerador hasta el momento de usarlos. | | | | | |
| | | | | CCP. Conserve a 41 °F o menos hasta que esté listo para usarse. | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 15 | Coolesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 200 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 20 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 3 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 32.79 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 2

| ENSALADA DE COLIFLOR "CAULIFLOWER SALAD" | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|---|-----------------------------|--|---|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE OTROS VEGETALES. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Cabezuelas de coliflor, frescas y escaldadas | 7 libras, 8 onzas | 1 libra, 8 onzas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Recorte la coliflor y córtela en trozos pequeños; luego escalde. | | | | | | |
| Mayonesa, baja en grasa | 2 ½ tazas | ½ taza | | | | | | | |
| Vinagre, sidra de manzana | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | 2. Combine la mayonesa, el vinagre, la mostaza y la pimienta. | | | | | | |
| Mostaza, tipo dijon | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | | |
| Apio, cortado en rodajas finas | 1 cuarto de galón, 1 taza | 1 taza | 3. Combine suavemente el apio, el cebollín, la coliflor, el perejil y el aderezo. 4. Enfríe. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | | |
| Cebollín, cortado en rodajas finas | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | | |
| Perejil, de hoja plana, picado | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 30 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 240 |
| Grasas totales (g) | 1 | Sodio (mg) | 150 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 6.75 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 5 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 34.59 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 2

| COLIFLOR ASADA CON CÚRCUMA | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE OTROS VEGETALES. | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|--|--------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Coliflor, cabezuelas | | 11 libras, 14 onzas | 2 libras, 6 onzas | 1. Precaliente el horno de convección a 400 °F. Forre tres bandejas para hornear con papel pergamino. 2. Recorte la coliflor y córtela o sepárela en cabezuelas de 2 pulgadas. 3. En un tazón grande, bata el aceite de oliva, el aceite de ajonjolí, la cúrcuma y la sal. Agregue la coliflor y mezcle suavemente para que se cubra bien. 4. Reparta la coliflor entre las bandejas para hornear preparadas y extiéndela en una sola capa. Ase hasta que esté dorada, de 18 a 20 minutos. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| Aceite, de oliva | | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | |
| Aceite, de ajonjolí | | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | |
| Cúrcuma, molida | | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 70 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 330 |
| Grasas totales (g) | 4.5 | Sodio (mg) | 150 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.7 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 6 | Proteína (g) | 2 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 52.47 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| | | |
|--|---|--|
| <p>BOCADITOS DE COLIFLOR ESTILO BUFFALO "BUFFALO CAULIFLOWER BITES"</p> | <p>TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA</p> <p>UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE OTROS VEGETALES.</p> | |
|--|---|--|

| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
|--|------------------------|-------------------|---|
| Coliflor, fresca (Una cabeza mediana equivale a unas 6 tazas) | 11 libras, 4 onzas | 2 libras, 4 onzas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno a 400 °F. 2. Prepare la coliflor separándola en cabezuelas. 3. Bata la mantequilla, la salsa picante y el jugo de limón. 4. Mezcle suavemente la coliflor con la salsa picante hasta que quede bien cubierta. 5. Extiende la coliflor sobre una bandeja para hornear y áselo hasta que empiece a dorarse y esté tierna, aproximadamente 20 minutos. <p>CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.</p> <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> |
| Mantequilla, derretida | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | |
| Salsa picante (como la de marca Frank's) | 2 ½ tazas | ½ taza | |
| Jugo de limón | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | |

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 45 | Coolesterol (mg) | 5 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 280 |
| Grasas totales (g) | 2.5 | Sodio (mg) | 510 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 43.43 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 5 | Proteína (g) | 2 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 62.44 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ZANAHORIAS ESCALDADAS "BLANCHED CARROTS" | | UNA RACIÓN: ½ TAZA | | | | | | | |
|---|----|--|-------------------|--|---|------------------|----|----------------------|--------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Zanahorias, frescas, peladas y cortadas | | 8 libras, 2 onzas | 1 libra, 10 onzas | 1. Prepare las zanahorias lavadas y cortadas. | | | | | |
| Agua, hirviendo | | | | 2. Utilice una marmita de cocción de vapor, una sartén de braseado basculante o una olla sopera para llevar el agua a ebullición. Coloque las zanahorias en el agua hirviendo y cocínelas durante 2 a 3 minutos o hasta que estén tiernas. Para escaldar cantidades pequeñas de vegetales, colóquelos en un colador y luego introduzca todo el colador en el agua hirviendo. 3. Escurra de inmediato toda el agua caliente. | | | | | |
| Baño de hielo | | | | 4. Sumerja los vegetales en un baño de hielo (agua con hielo), asegurándose de que queden sumergidos en su totalidad. Deje reposar durante aproximadamente 1 minuto para detener el proceso de cocción. 5. Escurra bien los vegetales y guárdelos tapados en el refrigerador hasta el momento de usarlos. CCP. Conserve a 41 °F o menos hasta que esté listo para usarse. | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 35 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | -- | Potasio (mg) | -- |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 40 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0 | Vitamina A-RAE (mcg) | 637.86 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 8 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 5.67 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ENSALADA DE ZANAHORIA MARROQUÍ "MOROCCAN CARROT SALAD" | | TAMAÑO DE RACIONES: 5/8 DE TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1/2 TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA Y 1/4 DE TAZA DE FRUTA. | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--|---|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|------|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Zanahorias, cortadas en julianas | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Combine las zanahorias cortadas en julianas, las pasas o las cerezas deshidratadas en un tazón grande y reserve. | | | | | | |
| Pasas o cerezas deshidratadas | 1 libra, 1.5 onzas | 3.5 onzas | | | | | | | |
| Aderezo | | | | | | | | | |
| Jugo de naranja, fresco | 3/4 de taza, 1 cucharada | 2 cucharadas, 1 1/2 cucharaditas | 2. En el tazón de una batidora, combine el jugo de naranja y de limón, la ralladura de naranja, el azúcar moreno, la sal y la canela. Mezcle a velocidad media mediante un batidor de alambre, hasta que se integre bien. O BIEN: bata a mano en un tazón de mezcla. 3. Agregue poco a poco el aceite de oliva mientras mezcla; bata hasta que se combine bien. 4. Vierta el aderezo de cítricos y canela sobre la mezcla de zanahorias y mezcle hasta que las zanahorias estén bien cubiertas con el aderezo. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | | |
| Jugo de limón, fresco | 1/3 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada, 1 1/2 cucharaditas | | | | | | | |
| Ralladura de naranja | 2 cucharadas, 1/2 cucharadita | 1 1/2 cucharaditas | | | | | | | |
| Azúcar, moreno, empaçado | 1/4 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 1/4 cucharaditas | 1/4 de cucharadita | | | | | | | |
| Canela, molida | 2 1/2 cucharaditas | 1/2 cucharadita | | | | | | | |
| Aceite, de oliva | 1 taza | 3 cucharadas | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 90 | Coolesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 220 |
| Grasas totales (g) | 4 | Sodio (mg) | 90 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.8 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0.41 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 17 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 2.24 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 3

| ZANAHORIAS FRITAS ASADAS | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA. | | | | | |
|--|-----------------------------|----------------------------|--|--|---|------------------|----|----------------------|--------|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Zanahorias, frescas, peladas y cortadas en bastones pequeños (bastoncillos). | 10 libras | 2 libras | <ol style="list-style-type: none"> 1. Para esta receta, compre bastones de zanahoria frescos, o bien corte en bastones zanahorias enteras. 2. Mezcle suavemente los bastones de zanahoria con el aceite de canola y los sazónadores hasta que queden ligeramente cubiertos. 3. Extienda las zanahorias en una sola capa sobre bandejas para hornear. 4. Ase en un horno precalentado a 375 °F durante aproximadamente 30 minutos o hasta que las zanahorias estén blandas y caramelizadas. <p>CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.</p> <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> | | | | | | |
| Aceite, de canola | ¼ de taza, ½ cucharadita | 2 ½ cucharaditas | | | | | | | |
| Ajo, granulado | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 50 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 0 |
| Grasas totales (g) | 1 | Sodio (mg) | 125 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0 | Vitamina A-RAE (mcg) | 785.06 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 10 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 7.04 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
|---|-----|-----------------------------------|-------------------------------|---|---|------------------|----|----------------------|---------|
| Zanahorias, peladas y cortadas en rodajas | | 12 libras, 8 onzas | 2 libras, 8 onzas | 1. Cocine las zanahorias al vapor hasta que estén tiernas (aunque aún ligeramente firmes), comprobando su hechura (de ser necesario) durante 5 a 10 minutos, dependiendo de la potencia de su vaporera. (A modo de alternativa, hierva 2 pulgadas de agua en una olla. Agregue las zanahorias, tape y siga las instrucciones anteriores). 2. Incorpore la miel, la mantequilla, el jugo de limón, la sal y la pimienta, y mezcle hasta que se combinen bien. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| Miel | | 1 taza, ¼ de taza | ¼ de taza | | | | | | |
| Mantequilla | | 5 onzas | 1 onza | | | | | | |
| Jugo de limón, fresco | | 1/3 de taza, 2 cucharadas | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | ½ cucharadita, 1/8 de cucharadita | ⅛ de cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 100 | Colesterol (mg) | 5 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 10 |
| Grasas totales (g) | 2.5 | Sodio (mg) | 270 | Azúcares añadidos (g) | 7 | Hierro (mg) | 0 | Vitamina A-RAE (mcg) | 1000.74 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 19 | Proteína (g) | 2 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 9.65 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ZANAHORIAS PICANTES ENCURTIDAS "PICKLED SPICY CARROTS" | | TAMAÑO DE RACIONES: N/A SE UTILIZA COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE. NO ACREDITA LAS CANTIDADES QUE SE UTILIZAN COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE. | | | | | | | |
|---|----|--|-------------------------|--|---|------------------|-----|----------------------|--------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Agua | | 3 tazas, 2 cucharadas | ½ taza, 2 cucharadas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ponga a hervir el agua, el vinagre, la sal y el azúcar en una olla pequeña. 2. Coloque las zanahorias y los jalapeños en un tazón grande. Vierta el líquido de encurtido sobre los vegetales. Marine durante 1 a 2 horas o refrigere hasta por 3 días. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Vinagre, sidra de manzana | | 3 tazas, 2 cucharadas | ½ taza, 2 cucharadas | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | | | | | | |
| Azúcar, blanco granulado | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Zanahorias | | 2 cuartos de galón, 2 tazas | 2 tazas | | | | | | |
| Jalapeños | | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 15 | Cholesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 90 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 310 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 215.05 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 4 | Proteína (g) | 0 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 4.18 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 4

| PARFAIT DE CALABACIN DE NUEZ | | "BUTTERNUT SQUASH PARFAIT" | | TAMAÑO DE RACIONES: 1 <i>PARFAIT</i> | | | | | |
|---|-----|-----------------------------------|-------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|---------|
| | | | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ DE M/MA, | | | | | |
| | | | | 1/4 TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA, | | | | | |
| | | | | 1/4 TAZA DE FRUTA, 1 OZ EQ DE GRANOS. | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Calabacín de nuez, congelado | | 16 libras, 14 onzas | 3 libras, 6 onzas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno a 425 °F. 2. Distribuya el calabacín de manera uniforme sobre tres bandejas para hornear. Mezcle suavemente en cada bandeja con dos cucharadas de aceite de oliva y dos cucharadas de miel de maple. | | | | | |
| Aceite de oliva | | ¼ de taza, 1 cucharadas | 1 cucharada | | | | | | |
| Miel de maple | | ¼ de taza, 1 cucharadas | 1 cucharada | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | <ol style="list-style-type: none"> 3. Espolvoree sal y canela en cada bandeja. Mezcle suavemente hasta que el calabacín quede cubierto de manera uniforme. Hornee durante 30 minutos. Reserve. | | | | | |
| Canela, molida | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Arándanos rojos, deshidratados | | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. En una taza de 8 onzas líquidas, agregue 4 onzas (½ taza) de yogur. 5. Añada 1 onza de granola encima del yogur. 6. Cubra con ½ taza de calabacín y 1/8 de taza de arándanos rojos deshidratados. <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | | | |
| Yogur, de vainilla, sin grasa (Puede sustituirse por yogur de miel y vainilla) | | 12 libras, 8 onzas | 2 libras, 8 onzas | | | | | | |
| Granola, rica en granos integrales | | 3 libras, 7 onzas | 11 onzas | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 350 | Colesterol (mg) | 5 | Fibra alimentaria (g) | 4 | Vitamina D (mcg) | 1 | Potasio (mg) | 790 |
| Grasas totales (g) | 4 | Sodio (mg) | 200 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 3.8 | Vitamina A-RAE (mcg) | 1105.22 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 76 | Proteína (g) | 7 | Calcio (mg) | 220 | Vitamina C (mg) | 32.16 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
|--|-----|-------------------------------------|----------------------------------|--|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| Calabacín de nuez, pelado, sin semillas, cortado en cubos de ½ pulgada Cocine al vapor durante 3 minutos para que sea más fácil de pelar. | | 13 libras, 8 onzas | 2 libras, 12 onzas | 1. Rocíe ligeramente cuatro bandejas completas con un desmoldante de alimentos. Distribuye el calabacín de manera uniforme en las bandejas en una sola capa, teniendo cuidado de no sobrecargarlas. 2. Mezcle la mantequilla con el aceite de oliva, el azúcar moreno, la sal, la canela y la pimienta. Mezcle muy bien. 3. Reparta la mezcla de mantequilla en partes iguales entre las bandejas. Revuelva hasta que el calabacín esté bien cubierto. 4. Ase sin tapar hasta que esté bien cocido y ligeramente dorado. <ul style="list-style-type: none"> • Horno de convección: hornee a 350 °F durante 20 a 30 minutos. • Horno convencional: hornee a 375 °F durante 30 a 35 minutos. CCP. Cocine hasta alcanzar una temperatura interna de 135 °F o superior. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| Mantequilla, sin sal | | 4 onzas | 2 cucharadas | | | | | | |
| Aceite, de oliva | | ¾ de taza | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | | | | | | |
| Azúcar, moreno, empaçado | | 2 ¼ tazas | ½ taza | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 cucharada, 1 cucharadita | ¾ de cucharadita | | | | | | |
| Canela, molida (opcional) | | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 cucharadita | ¼ de cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 130 | Colesterol (mg) | 5 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 390 |
| Grasas totales (g) | 4.5 | Sodio (mg) | 150 | Azúcares añadidos (g) | 11 | Hierro (mg) | 0.8 | Vitamina A-RAE (mcg) | 576.38 |
| Grasas saturadas (g) | 2 | Carbohidratos totales (g) | 23 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 60 | Vitamina C (mg) | 22.01 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 4

| PURÉ DE CALABACÍN DE NUEZ "MASHED BUTTERNUT SQUASH" | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA. | | | | | |
|---|---|----------------------------|--|--|---|------------------|-----|----------------------|--------|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Calabacín de nuez | 16 libras, 4 onzas | 3 libras, 4 onzas | 1. Cocine el calabacín al vapor hasta que esté blando. El tiempo dependerá del tamaño de los trozos y del tipo de vaporera utilizada, entre 10 y 30 minutos (compruebe después de 10 minutos). CCP. Caliente a 135 °F o más. 2. Aplaste la mantequilla en un procesador de alimentos hasta lograr una consistencia suave. 3. Mientras el calabacín aún esté caliente, incorpore la mantequilla, el azúcar moreno, la sal, la canela y la pimienta. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | | |
| Mantequilla | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | | |
| Azúcar, moreno, empacado | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | | |
| Canela, molida | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | ½ cucharadita, 1/8 de cucharadita | 1/8 de cucharadita | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 80 | Colesterol (mg) | 5 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 440 |
| Grasas totales (g) | 2.5 | Sodio (mg) | 120 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.9 | Vitamina A-RAE (mcg) | 677.61 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 160 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 60 | Vitamina C (mg) | 26.01 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 4

| <p>GIARDINIERA "GIARDINIERA"</p> | | <p>TAMAÑO DE RACIONES: N/A SE UTILIZA COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE.</p> <p>NO ACREDITA LAS CANTIDADES QUE SE UTILIZAN COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE.</p> | | | | | | | |
|--|----|---|---------------|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Vinagre, sidra de manzana | | 2 ½ tazas | ½ taza | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <p>1. Ponga a hervir el agua, el vinagre, la sal y el azúcar en una olla pequeña.</p> <p>2. Coloque los vegetales en un tazón grande.</p> <p>3. Vierta el líquido de encurtido sobre los vegetales.</p> <p>4. Marine durante 1 a 2 horas o refrigere hasta por 3 días.</p> <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | | | |
| Agua | | 2 ½ tazas | ½ taza | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Azúcar, blanco, granulado | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Zanahorias, cortadas en rodajas | | 2 ½ tazas | ½ taza | | | | | | |
| Coliflor, cabezuelas | | 2 ½ tazas | ½ taza | | | | | | |
| Pimientos, morrones, rojos, bastoncillos | | 2 ½ tazas | ½ taza | | | | | | |
| Zapallo italiano, cortado en rodajas | | 2 ½ tazas | ½ taza | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 10 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 60 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 200 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 61.28 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 2 | Proteína (g) | 0 | Calcio (mg) | 0 | Vitamina C (mg) | 9.94 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 5

| BASTONES FRITOS DE ZAPALLO ITALIANO "ZUCCHINI FRIES" | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE OTROS VEGETALES. | | | | | | | |
|---|----|--|-----|-----------------------|---|---|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Calabacín, de verano, fresco | | 10 libras | | 2 libras | | 1. Precaliente el horno a 400 °F. 2. Lave y corte el zapallo italiano en bastones de 3 pulgadas de largo por 1 pulgada de ancho. 3. En un primer tazón, combine la harina, la sal y la pimienta. | | | |
| Harina, multiusos, enriquecida | | 2 ½ tazas | | ½ taza | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | ½ cucharadita, 1/8 de cucharadita | | 1/8 de cucharadita | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | ½ cucharadita, 1/8 de cucharadita | | 1/8 de cucharadita | | 4. En un segundo tazón, bate los huevos con 3 cucharadas de agua. | | | |
| Huevos, grandes | | 10 grandes | | 2 grandes | | | | | |
| Agua | | 1 taza | | 3 cucharadas | | 5. En un tercer tazón, combine el pan rallado, el queso y el sazoador italiano. Mézclelo bien. 6. Prepare una estación de empanizado (harina, huevo, pan rallado) con una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Sumerja los bastones de zapallo italiano en harina, luego en huevo y finalmente en pan rallado, cubriéndolos de manera uniforme. Colóquelos en la bandeja para hornear, dejando una separación de ½ pulgada entre ellos. Repita. 7. Hornee los bastones de zapallo italiano durante 15 a 20 minutos (dándoles la vuelta a la mitad del tiempo) hasta que estén crujientes y bien cocidos. CCP. Cocine hasta alcanzar una temperatura interna de 135 °F o superior. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | |
| Pan rallado, <i>panko</i> | | 1 cuarto de galón, 1 taza | | 1 taza | | | | | |
| Queso, parmesano, rallado | | 2 ½ tazas | | ½ taza | | | | | |
| Sazoador italiano | | ¼ de taza, 1 cucharada | | 1 cucharada | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 90 | Colesterol (mg) | 20 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 250 |
| Grasas totales (g) | 2 | Sodio (mg) | 120 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 27.72 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 13 | Proteína (g) | 4 | Calcio (mg) | 60 | Vitamina C (mg) | 15.50 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 5

| RATATOUILLE ASADA | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | |
|--|--|--|--|--|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE OTROS VEGETALES. | | |
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Calabacín, de verano (zapallo italiano), fresco, cortado en rodajas en forma de media luna de ¼ de pulgada de grosor | 3 libras, 12 onzas | 12 onzas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno de convección a 375 °F (400 °F para hornos convencionales). 2. Prepare los vegetales. Coloque los vegetales en una sola capa sobre bandejas para hornear forradas con papel pergamino. No sobrecargue las bandejas. | |
| Calabacín, de verano (amarillo), fresco, cortado en rodajas en forma de media luna de ¼ de pulgada de grosor | 3 libras, 12 onzas | 12 onzas | | |
| Cebolla, roja, fresca, cortada en rodajas finas | 10 onzas | 2 onzas | | |
| Pimientos, dulces, verdes, frescos, cortados en rodajas finas | 10 onzas | 2 onzas | | |
| Pimientos, dulces, rojos, frescos, cortados en rodajas finas | 10 onzas | 2 onzas | | |
| Tomates, <i>cherry</i> | 12.5 onzas | 2.5 onzas | | |
| Aceite, de canola | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | <ol style="list-style-type: none"> 3. Mezcle el aceite, la sal, la pimienta, el ajo, el sazónador italiano y las hojuelas de pimiento rojo. 4. Vierta la mezcla de aceite sobre los vegetales y mezcle suavemente hasta que queden cubiertos de manera uniforme. 5. Ase hasta que los tomates revienten y los demás vegetales se caramelicen, aproximadamente 15 minutos. De ser necesario, continúe asando durante 5 a 10 minutos más hasta que los vegetales estén tiernos. <p>CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.</p> <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | |
| Pimienta negra, molida | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | |
| Ajo, granulado | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | |
| Mezcla de sazónador italiano | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | |
| Hojuelas de pimiento rojo, opcional | ½ cucharadita, 1/8 de cucharadita | 1/8 de cucharadita | | |

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 45 | Coolesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 140 |
| Grasas totales (g) | 3.5 | Sodio (mg) | 105 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 16.80 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 3 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 20.34 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ZAPALLO ITALIANO A LA PARMESANA "ZUCCHINI PARMESAN" | | TAMAÑO DE RACIONES: ¾ DE TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE OTROS VEGETALES Y 0.25 OZ DE M/MA. | | | | | | | |
|---|-----|---|--------------------|--|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Calabacín, de verano, fresco, cortado en rodajas | | 13 libras, 12 onzas | 2 libras, 12 onzas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno de convección a 350 °F. Para 10 raciones: Rocíe con aerosol para cocinar una bandeja mediana de servicio de 2 pulgadas. Para 50 raciones: Rocíe dos bandejas de servicio de 2 pulgadas con aerosol para cocinar. 2. Prepare los vegetales. 3. Repartiendo los ingredientes en partes iguales entre las dos bandejas (para 50 raciones), coloque una capa con la mitad del zapallo italiano, toda la cebolla y el ajo, y luego el resto del zapallo italiano. Reparta la salsa entre las bandejas. Tape y hornee hasta que esté tierno, aproximadamente 20 minutos. 4. Destape y espolvoree queso <i>mozzarella</i> y queso parmesano. Hornee sin tapar hasta que el queso se derrita y burbujee, de 5 a 10 minutos. CCP. Cocine hasta alcanzar una temperatura interna de 135 °F o superior. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| Cebollas, peladas, cortadas en rodajas | | 1 libra, 14 onzas | 6 onzas | | | | | | |
| Ajo, pelado, cortado en rodajas finas | | 10 dientes | 2 dientes | | | | | | |
| Salsa de tomate o marinara | | 1 galón, 1 taza | 3 tazas | | | | | | |
| Queso <i>mozzarella</i> , parcialmente descremado, rallado | | 15 onzas | 3 onzas | | | | | | |
| Queso parmesano, rallado | | 3 ¾ tazas | ¾ de taza | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 100 | Colesterol (mg) | 10 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 270 |
| Grasas totales (g) | 5 | Sodio (mg) | 530 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 50.69 |
| Grasas saturadas (g) | 2.5 | Carbohidratos totales (g) | 9 | Proteína (g) | 5 | Calcio (mg) | 140 | Vitamina C (mg) | 11.20 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ZAPALLO ITALIANO CON CÚRCUMA "TURMERIC ZUCCHINI" | | TAMAÑO DE RACIONES: N/A SE UTILIZA COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE. NO ACREDITA LAS CANTIDADES QUE SE UTILIZAN COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE. | | | | | | | |
|---|----|---|----------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Agua | | 3 tazas, 2 cucharadas | ½ taza, 2 cucharadas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ponga a hervir el agua, el vinagre, la sal y el azúcar en una olla pequeña. 2. Coloque la cúrcuma y el zapallo italiano en un tazón grande. Vierta el líquido de encurtido sobre los vegetales. Marine durante 1 a 2 horas o refrigere hasta por 3 días. <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | | | |
| Vinagre, sidra de manzana | | 3 tazas, 2 cucharadas | ½ taza, 2 cucharadas | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Azúcar, blanco, granulado | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Zapallo italiano, cortado en rodajas | | 2 cuartos de galón, 2 tazas | 2 tazas | | | | | | |
| Cúrcuma | | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 10 | Coolesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 70 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 190 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 2.48 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 2 | Proteína (g) | 0 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 4.44 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 6

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
|--|--------------------------------|---------------------------|--|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| ENSALADA DE EDAMAME Y MAÍZ "EDAMAME AND CORN SALAD" | | | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ¼ DE TAZA DE VEGETALES ALMIDONADOS Y 1/8 DE TAZA DE FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS. | | | | | |
| <i>Aderezo</i> | | | | | | | | | |
| Mayonesa, baja en grasa | 10 onzas | 2 onzas | 1. Bata la mayonesa con el jugo de limón. 2. Agregue los sazónadores y revuelva hasta que se combinen bien. Deje reposar en el refrigerador durante la noche. | | | | | | |
| Jugo de limón, fresco | 7.5 onzas | 1.5 onzas | | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | | | | | | |
| Raíz de jengibre, cruda, rallada | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | | |
| <i>Ensalada</i> | | | | | | | | | |
| Maíz dulce de grano entero | 3 cuartos de galón, 1 ¾ tazas | 2 ¾ tazas | 3. Escorra el maíz (se puede sustituir por maíz congelado descongelado). 4. Combine el maíz, el edamame, la cebolla, el pimiento rojo y el cilantro. Mézclelo bien. 5. Agregue el aderezo y mezcle hasta que los ingredientes estén bien cubiertos. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | | |
| Edamame, escaldado | 1 cuarto de galón, 2 2/3 tazas | 1 1/3 tazas | | | | | | | |
| Cebollas, picadas, crudas | 1 2/3 tazas | 1/3 de taza | | | | | | | |
| Pimientos, morrones, rojos, cortados en cubos | 1 2/3 tazas | 1/3 de taza | | | | | | | |
| Hojas de cilantro, crudas, picadas | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 70 | Cholesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 190 |
| Grasas totales (g) | 2.5 | Sodio (mg) | 150 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.6 | Vitamina A-RAE (mcg) | 9.84 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 10 | Proteína (g) | 4 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 12.45 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 6

| ESQUITES "ELOTES / MEXICAN STREET CORN" | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE VEGETALES ALMIDONADOS. | | | | | | | |
|---|-----|---|-----|----------------------------|---|--|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Maíz, amarillo, grano entero, congelado | | 1 galón, 1 cuarto de galón, 3 ½ tazas | | 1 cuarto de galón, 2 tazas | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocine el maíz al vapor durante 4 minutos o hasta que alcance los 135° F. 2. En un tazón de mezcla, combine el yogur, la mayonesa, el chile chipotle en polvo, el cilantro picado, el ajo finamente picado, el jugo y la ralladura de la(s) lima(s) y la mayor parte del queso parmesano (reserve un poco para espolvorear por encima como acompañamiento decorativo comestible junto con un poco de cilantro). 3. Agregue el maíz cocido y mezcle suavemente y bien para que se cubra por completo. 4. Adorne con páprika, el queso parmesano restante y cilantro picado. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | |
| Yogur, griego, natural, de leche entera | | 1 libra, 4 onzas | | 4 onzas | | | | | |
| Mayonesa, baja en grasa | | 1 libra, 4 onzas | | 4 onzas | | | | | |
| Chile chipotle en polvo | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| Ajo, crudo | | 5 dientes | | 1 diente | | | | | |
| Cilantro, fresco, picado | | 2 ½ tazas | | ½ taza | | | | | |
| Limas, crudas | | 5 cada una | | 1 cada una | | | | | |
| Queso, parmesano, rallado | | 2 ½ tazas | | ½ taza | | | | | |
| Páprika | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 110 | Colesterol (mg) | 5 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 200 |
| Grasas totales (g) | 3 | Sodio (mg) | 180 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 34.55 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 20 | Proteína (g) | 4 | Calcio (mg) | 50 | Vitamina C (mg) | 7.55 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 6

| BUDÍN DE MAÍZ "CORN PUDDING" | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1/3 DE TAZA DE VEGETALES ALMIDONADOS. | | | | | | | |
|---|--------------------|--|---|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 48 RACIONES | 24 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Leche, sin grasa | 2 tazas | 1 taza | <ol style="list-style-type: none"> 1. En el tazón de la batidora, combine la leche, la harina, los huevos, el aceite, el azúcar, la pimienta y la nuez moscada. Mezcle con un batidor de varillas a baja velocidad durante 2 minutos, luego a velocidad media durante 1 minuto y a alta velocidad durante 1 minuto. Puede mezclarse a mano. 2. Cambie por un batidor plano. Agregue maíz de grano entero y maíz cremoso. Mezcle durante 2 minutos a baja velocidad. 3. Vierta la mezcla en una bandeja para baño maría ligeramente rociada con aerosol desmoldante para bandejas. 48 raciones: utilice una bandeja para baño maría de 12" x 20" x 2". 24 raciones: utilice una bandeja para baño maría de ½ a 2 pulgadas. 4. Hornee hasta que se vea dorado. Horno convencional a 375 °F durante 50 a 60 minutos. Horno de convección a 325 °F durante 30 a 40 minutos. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | | |
| Harina, multiusos, enriquecida | 12 onzas | 6 onzas | | | | | | | |
| Huevos, grandes | 14 grandes | 7 grandes | | | | | | | |
| Aceite, de canola | 4 onzas | 2 onzas | | | | | | | |
| Azúcar, blanco granulado | 2 cucharadas | 1 cucharada | | | | | | | |
| Pimiento blanco | 1 cucharadita | ½ cucharadita | | | | | | | |
| Nuez moscada, molida | 1 cucharadita | ½ cucharadita | | | | | | | |
| Maíz, enlatado o congelado | 2 cuartos de galón | 1 cuarto de galón | | | | | | | |
| Maíz, maíz cremoso | 2 cuartos de galón | 1 cuarto de galón | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 110 | Colesterol (mg) | 10 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0.2 | Potasio (mg) | 130 |
| Grasas totales (g) | 3 | Sodio (mg) | 120 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.6 | Vitamina A-RAE (mcg) | 13.36 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 19 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 343 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 6

| JALAPEÑOS ENCURTIDOS "PICKLED JALAPENOS" | | TAMAÑO DE RACIONES: N/A SE UTILIZA COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE. NO ACREDITA LAS CANTIDADES QUE SE UTILIZAN COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE. | | | | | | | |
|---|----|---|----------------------|--|---|------------------|---|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Agua | | 3 tazas, 2 cucharadas | ½ taza, 2 cucharadas | 1. Ponga a hervir el agua, el vinagre, la sal y el azúcar en una olla pequeña. 2. Coloque los jalapeños en un tazón grande. Vierta el líquido de encurtido sobre los vegetales. Marine durante 1 a 2 horas o refrigere hasta por 3 días. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Vinagre, sidra de manzana | | 3 tazas, 2 cucharadas | ½ taza, 2 cucharadas | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | | | | | | |
| Azúcar, blanco, granulado | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Jalapeños, frescos, cortados en rodajas | | 2 cuartos de galón, 2 tazas | 2 tazas | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 10 | Cholesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 40 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 290 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0 | Vitamina A-RAE (mcg) | 9.70 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 2 | Proteína (g) | 0 | Calcio (mg) | 0 | Vitamina C (mg) | 21.35 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| EJOTES ESCALDADOS "BLANCHED GREEN BEANS" | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|---|----|--|------------------|--|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE OTROS VEGETALES. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Ejotes, frescos, recortados, enteros | | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | 1. Prepare ejotes lavados y cortados. | | | | | |
| Agua, hirviendo | | | | 2. Utilice una marmita de cocción de vapor, una sartén de braseado basculante o una olla sopera para llevar el agua a ebullición. Coloque los ejotes en el agua hirviendo y cocínelos durante 2 a 3 minutos. Para escaldar cantidades pequeñas de vegetales, colóquelos en un colador y luego introduzca todo el colador en el agua hirviendo. | | | | | |
| Hielo | | | | 3. Escurra de inmediato toda el agua caliente. 4. Sumerja los vegetales en un baño de hielo (agua con hielo), asegurándose de que queden sumergidos en su totalidad. Deje reposar durante aproximadamente 1 minuto para detener el proceso de cocción. | | | | | |
| CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 20 | Coolesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 120 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 0 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.6 | Vitamina A-RAE (mcg) | 19.56 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 4 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 6.92 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-----------------------------|------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| Almendras, enteras, asadas | | 2 ½ tazas | ½ taza | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <p>1. Tueste ligeramente las almendras a fuego medio-alto en una sartén para saltear (o en un horno) durante unos 3 minutos. Agregue la mitad de la salsa tamari y revuelva hasta que las almendras queden cubiertas de manera uniforme, aproximadamente durante 30 segundos. Deje enfriar. Pique las almendras en trozos grandes.</p> <p>2. Escalde los ejotes.</p> <p>3. En un tazón grande, mezcla el aceite de ajonjolí, el vinagre, el ajo, el jengibre y la salsa tamari restante. Agregue los ejotes escurridos y mezcle suavemente para que se cubran bien. Adorne con almendras asadas.</p> <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | | | |
| Salsa tamari | | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | |
| Ejotes, recortados | | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | | | | | | |
| Aceite, de ajonjolí | | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | |
| Vinagre, vino de arroz | | 1 taza | 3 cucharadas | | | | | | |
| Ajo, finamente picado | | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | | | | | | |
| Jengibre, fresco, pelado, rallado | | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 90 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 170 |
| Grasas totales (g) | 7 | Sodio (mg) | 200 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.8 | Vitamina A-RAE (mcg) | 19.56 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 6 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 6.94 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 7

| EJOTES CON AJONJOLÍ | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|--|---|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| ASADO | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE OTROS VEGETALES. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Ejotes, recortados | 11 libras, 14 onzas | 2 libras, 6 onzas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente un horno de convección a 300 °F o un horno convencional a 325 °F. 2. Rocíe los ejotes con aceite y espolvoree sal y pimienta. Reparta los ejotes en cuatro bandejas para hornear grandes (para 50 raciones) y extiéndalos en una sola capa. Hornee durante 15 minutos. 3. Revuelva las semillas de ajonjolí de manera uniforme en cada bandeja junto con los ejotes y hornee hasta que empiecen a dorarse, de 4 a 5 minutos más. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | | |
| Aceite, de canola | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | | |
| Aceite, de ajonjolí | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | | |
| Semillas de ajonjolí | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 60 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 230 |
| Grasas totales (g) | 2.5 | Sodio (mg) | 200 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.2 | Vitamina A-RAE (mcg) | 37.21 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 8 | Proteína (g) | 2 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 13.15 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 2. Equipo 7

| EJOTES ESTILO <i>PIZZA</i> | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|---|-----|--|------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|------|
| "PIZZA GREEN BEANS" | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE OTROS VEGETALES. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Ejotes, extremos cortados | | 7 libras, 8 onzas | 1 libra, 8 onzas | 1. Cocine los ejotes al vapor en una sartén perforada hasta que estén tiernos (pero firmes) y aún de color verde brillante durante unos 4 a 8 minutos, dependiendo de la intensidad de la vaporera. | | | | | |
| Aceite, de oliva | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Ajo, finamente picado | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | 2. Caliente el aceite en una sartén pequeña. Agregue el ajo y caliéntelo muy brevemente, a fuego medio-bajo, solo hasta que empiece a cocinarse (no deje que se dore). | | | | | |
| Tomates, enlatados, cortados en cubos, escurridos | | 2 ½ tazas | ½ taza | | | | | | |
| Orégano, deshidratado | | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | 3. Agregue los tomates, el orégano, la sal y la pimienta. Caliente. 4. Mezcle suavemente los ejotes con la mezcla de tomate en una bandeja para baño maría y sirva. | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 40 | Coolesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 160 |
| Grasas totales (g) | 1.5 | Sodio (mg) | 110 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.9 | Vitamina A-RAE (mcg) | 24 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 5 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 8.31 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| EJOTES CON ENELDO "DILLY GREEN BEANS" | | TAMAÑO DE RACIONES: N/A SE UTILIZA COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE. | | | | | | | |
|--|-----|---|-------------------------|--|---|------------------|-----|----------------------|------|
| | | NO ACREDITA LAS CANTIDADES QUE SE UTILIZAN COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Agua | | 3 tazas, 2 cucharadas | ½ taza, 2 cucharadas | 1. Ponga a hervir el agua, el vinagre, la sal y el azúcar en una olla pequeña. | | | | | |
| Vinagre, sidra de manzana | | 3 tazas, 2 cucharadas | ½ taza, 2 cucharadas | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | | | | | | |
| Azúcar, blanco, granulado | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Ejotes, recortados | | 2 cuartos de galón, 2 tazas | 2 tazas | 2. Coloque los ejotes y el eneldo en un tazón grande. Vierta el líquido de encurtido sobre los vegetales. | | | | | |
| Eneldo, fresco | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| 3. Marine durante 1 a 2 horas o refrigere hasta por 3 días. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 101 | Coolesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 40 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 290 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.2 | Vitamina A-RAE (mcg) | 7.11 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 3 | Proteína (g) | 0 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 2.49 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ENSALADA DE TRES FRIJOLES EN SALSA BBQ "BBQ THREE BEAN SALAD" | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE M/MA O ½ TAZA DE FRIJOLES, GUISANTES O LENTEJAS. | | | | | | | |
|--|-----|---|------------------|--|----|------------------|-----|----------------------|------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Frijoles, negros, bajos en sodio, enlatados, escurridos | | 7 libras, 8 onzas | 1 libra, 8 onzas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Enjuague todos los frijoles con agua fría y escúrralos bien. 2. Combine todos los frijoles en un tazón grande. 3. Combine el yogur, la salsa BBQ y el jugo de lima en un tazón. Mézclelo bien. 4. En un tazón pequeño, agregue la cebolla, el ajo, el eneldo, el chile en polvo y el cilantro, y mezcle bien para combinar las especias. Agregue a la mezcla de yogur y salsa BBQ. Revuelva bien. 5. Vierta la mezcla de yogur sobre los frijoles y mezcle suavemente para combinar. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Frijoles, pinto, bajos en sodio, enlatados, escurridos | | 7 libras, 8 onzas | 1 libra, 8 onzas | | | | | | |
| Frijoles, garbanzos, bajos en sodio, enlatados, escurridos | | 7 libras, 8 onzas | 1 libra, 8 onzas | | | | | | |
| Yogur griego, natural, sin grasa | | 1 libra, 14 onzas | 6 onzas | | | | | | |
| Salsa BBQ | | 10 onzas | 2 onzas | | | | | | |
| Jugo, lima, fresco | | 5 onzas | 1 onza | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Cebolla, granulada | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Ajo, granulado | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Eneldo, deshidratado | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Chile en polvo | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Cilantro, deshidratado | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 200 | Coolesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 11 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 550 |
| Grasas totales (g) | 2 | Sodio (mg) | 330 | Azúcares añadidos (g) | 2 | Hierro (mg) | 3.2 | Vitamina A-RAE (mcg) | 2.98 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 34 | Proteína (g) | 12 | Calcio (mg) | 110 | Vitamina C (mg) | 3.46 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| GARBANZOS ASADOS | | TAMAÑO DE RACIONES: ¼ DE TAZA | | | | | | | |
|--|-----|--|--------------------------------|--|---|------------------|-----|----------------------|------|
| "ROASTED CHICK PEAS" | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ¼ DE TAZA DE FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Garbanzos, enlatados, escurridos, enjuagados, bien deshidratados | | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno a 350 °F. 2. Mezcle el aceite y el resto de los sazonadores en un tazón. 3. Agregue los frijoles y cúbralos bien. Extiéndalos de manera uniforme sobre la bandeja para hornear. 4. Hornee durante 20 minutos a 350 °F. Revuelva los frijoles en la bandeja y hornee durante otros 20 a 25 minutos hasta que estén crujientes y asados. Los frijoles se oscurecerán y quedarán crujientes. | | | | | |
| Aceite, de canola | | ⅔ de taza, 1 cucharada | 2 cucharadas, 1 ½ cucharaditas | | | | | | |
| Páprika | | 1 cucharada, ¾ de cucharadita | ¾ de cucharadita | | | | | | |
| Ajo, granulado | | 1 cucharada, ¾ de cucharadita | ¾ de cucharadita | | | | | | |
| Cebolla en polvo | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 90 | Cholesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 50 |
| Grasas totales (g) | 4.5 | Sodio (mg) | 120 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 4.70 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 9 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 0.10 |
| Rendimiento: aproximadamente 25 tazas | | | | | | | | | |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

NOTAS DE LA RECETA:

- Una lata n.º 10 cabe perfectamente en una bandeja para hornear.
- Guarde a temperatura ambiente en un recipiente hermético.
- Sirva en un molde para suflé, use como complemento de una ensalada o sirva como un refrigerio saludable.

- Si los hornea con antelación y no están crujientes al momento de servirlos, vuelve a meterlos en el horno a 400 °F durante 5 minutos para que recuperen su textura crujiente.
- Se le puede añadir pimienta de cayena para que queden picantes.
- Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados.
- El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
|--|-----|---------------------------|-------------|--|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| Garbanzos, enlatados, escurridos y enjuagados (10 lb escurridos) | | 10 libras | 2 libras | 1. Precaliente el horno a 375 °F. 2. Agregue los garbanzos y las cebollas a una bandeja para baño maría grande de 2". 3. En un tazón aparte, bata los ingredientes restantes. Vierta sobre los frijoles y las cebollas, y mezcle suavemente y bien para que se cubran. 4. Tape y coloque en el horno durante una hora y media a dos horas. El líquido debe espesarse alrededor de los frijoles. Agregue más agua si es necesario. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| Cebolla, cortada en cubos pequeños | | 1 libra, 4 onzas | 4 onzas | | | | | | |
| Tomates, enlatados, triturados, sin sal añadida | | 1 libra, 9 onzas | 5 onzas | | | | | | |
| Miel de maple | | 15 onzas | 3 onzas | | | | | | |
| Azúcar, moreno, empackado | | 10 onzas | 2 onzas | | | | | | |
| Salsa <i>sriracha</i> | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Salsa Worcestershire | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Jengibre, fresco | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Caldo, de vegetales, bajo en sodio | | 1 cuarto de galón, 1 taza | 1 taza | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 180 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 6 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 210 |
| Grasas totales (g) | 2.5 | Sodio (mg) | 280 | Azúcares añadidos (g) | 11 | Hierro (mg) | 1.2 | Vitamina A-RAE (mcg) | 11.61 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 35 | Proteína (g) | 7 | Calcio (mg) | 60 | Vitamina C (mg) | 1.91 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| CORTEZA DE SANDÍA ENCURTIDA "PICKLED WATERMELON RIND" | | TAMAÑO DE RACIONES: N/A SE UTILIZA COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE. NO ACREDITA LAS CANTIDADES QUE SE UTILIZAN COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE. | | | | | | | |
|---|---|---|-------------------|--|---|------------------|---|----------------------|---|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Agua | | 5 cuartos de galón | 1 cuarto de galón | 1. Hierva agua y sal a fuego medio-alto en una olla grande. | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Corteza de sandía pelada, cortada en trozos de 1 x 1/2 x 2 pulgadas (Deje una fina capa rosada) | | 3 cuartos de galón, ½ taza | 2 ½ tazas | 2. Agregue los trozos de corteza y hierva hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Cuele, reservando el líquido, y transfiera las cortezas a un tazón grande de vidrio o plástico. | | | | | |
| Azúcar, blanco, granulado | | 3 ¾ tazas | ¾ de taza | | | | | | |
| Vinagre, sidra de manzana | | 2 ½ tazas | ½ taza | 3. Combine el líquido reservado con el resto de los ingredientes en una cacerola. Lleve a ebullición a fuego medio-alto, revolviendo hasta que el azúcar se disuelva. Cocine a fuego lento durante 15 minutos hasta que se reduzca ligeramente. Vierta sobre las cortezas de sandía en el tazón. Coloque un plato encima para mantener las cortezas sumergidas en el líquido. Tape y refrigere durante un día. Transfiera la mezcla a un frasco de vidrio y manténgala sellada en el refrigerador hasta por 1 semana. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Granos de pimienta | | 20 cada una | 4 cada una | | | | | | |
| Raíz de jengibre fresco, rodaja larga | | 5 cada una | 1 cada una | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | * | Coolesterol (mg) | * | Fibra alimentaria (g) | * | Vitamina D (mcg) | * | Potasio (mg) | * |
| Grasas totales (g) | * | Sodio (mg) | * | Azúcares añadidos (g) | * | Hierro (mg) | * | Vitamina A-RAE (mcg) | * |
| Grasas saturadas (g) | * | Carbohidratos totales (g) | * | Proteína (g) | * | Calcio (mg) | * | Vitamina C (mg) | * |

*No se dispone de información nutricional específica del USDA sobre la corteza por sí sola.

EVALUACIÓN DE PRODUCTOS PARA LA COCCIÓN DE VEGETALES PARA QUE RESULTEN MÁS APETITOSOS

Evalúe cada producto como parte de la degustación. Para cada producto, marque con un círculo la letra **A** (aceptable) o **NA** (no aceptable).

| Producto alimenticio | Apariencia | Sabor | Textura | Calidad de alimentación | Comentarios |
|--|------------|--------|---------|-------------------------|-------------|
| Ensalada de brócoli | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Brócoli asado al estilo ranchero | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Brócoli con ralladura de limón | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Pepinos encurtidos con eneldo* | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de coliflor | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Coliflor asada con cúrcuma | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Coliflor al vapor con salsa Buffalo | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Vegetales encurtidos para sándwich tipo <i>bánh mi</i> ** | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de zanahoria marroquí | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Zanahorias fritas asadas | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Monedas de zanahoria con miel | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Zanahorias picantes encurtidas* | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| <i>Parfait</i> de calabacín de nuez* | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Calabacín de nuez asado | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Puré de calabacín de nuez | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| <i>Giardiniera</i> * | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Bastones fritos de zapallo italiano | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| <i>Ratatouille</i> asada | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Zapallo italiano a la parmesana | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Zapallo italiano con cúrcuma* | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de edamame y maíz | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Esquites | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Budín de maíz | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Jalapeño encurtido* | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ejotes con almendras | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ejotes con ajonjolí asado | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ejotes estilo <i>pizza</i> | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ejotes con eneldo* | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de frijoles con salsa BBQ | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Garbanzos asados | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Frijoles horneados con miel de maple y salsa <i>sriracha</i> | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Corteza de sandía encurtida* | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |

*EVALUADO EL DÍA TRES **EVALUADO EL DÍA CUATRO

DÍA TRES: GRANOS FABULOSOS

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

| | | |
|------------------------|--|------------|
| Demostración culinaria | Usos de los granos Definición de un grano integral Variedad de granos Cocción a fuego lento de granos Cocción de arroz en el horno Cocción de granos al vapor Cocción de pasta Sazonadores Demostraciones de cocina: <ul style="list-style-type: none"> • Paleta de cerdo • Arroz integral pilaf • Quinoa y calabacín de nuez • Avena con queso o tazón de avena • Salsa de queso (macarrones con queso) | 60 minutos |
| Práctica directa | Cocción de granos: <ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Quinoa • Bayas de trigo (bulgur) • Pasta • Sémola de maíz y harina de maíz • Avena • Sorgo • Cuscús | 2 ½ horas |
| Evaluación y debate | | 15 minutos |
| Limpieza | | 15 minutos |

GRANOS

Los granos son el fruto de una hierba. Tienen un sabor agradable, son económicos, fáciles de conseguir y ofrecen una fuente concentrada de nutrientes y fibra. Entre los usos comunes de los granos se tienen sopas, ensaladas, rellenos (*stuffings* y *fillings*) para carnes y vegetales, y espesantes.

GRANOS INTEGRALES COMUNES

| Nombre | Modalidad de compra | Ejemplos |
|--------------------------|---|--|
| Trigo | | |
| Bayas o granos de trigo | Granos integrales sin refinar o mínimamente procesados | Ensalada de granos de trigo |
| Trigo partido | Granos triturados en trozos gruesos y mínimamente procesados | |
| Bulgur | Trigo duro o blando descascarillado y partido; parbolizado y deshidratado | Tabulé |
| Cuscús integral | Gránulos de sémola, a menudo precocidos | Ensalada de cuscús integral con cítricos |
| Pasta de trigo integral | Fresca, deshidratada, de diversas formas y tamaños | Ensalada tailandesa de fideos con maní |
| Arroz | | |
| Integral | Granos descascarillados, con el salvado intacto; grano corto, medio o largo | Arroz integral pilaf |
| Arroz rojo | | |
| Arroz silvestre | Grano largo y marrón oscuro, sin relación con el arroz regular | Sopa de arroz silvestre |
| Sémola y Maíz | | |
| Sémola, integral | Maíz pozolero partido | Sémola cremosa |
| Harina de maíz, integral | Granos descascarillados y molidos de tamaño medio-fino; color blanco o amarillo | Panecillo de maíz |
| Palomitas de maíz | | |
| Avena | | |
| Avena mondada | | |
| Avena irlandesa | | |
| Gachas de avena | | Gachas de avena con manzana y canela |

OTROS GRANOS INTEGRALES

| | Descripción | Sabor, textura, apariencia | Usos principales |
|-------------------------------------|---|---|--|
| Amaranto | Un grano importante en la dieta de los aztecas. El amaranto ofrece una proteína de alta calidad, ya que es rico en lisina y metionina. | Grano pequeño de color dorado. Se puede hervir o reventar (como las palomitas de maíz). Se recomienda usarlo en platos horneados. | Harina: pan, masa de tarta, panqueques; platos horneados. |
| Cebada | Granos gruesos y enteros; molidos (harina de cebada) | | Sopas, ensaladas. |
| Trigo sarraceno (kasha) | Técnicamente, no es un grano, sino el fruto de una planta. | La <i>kasha</i> , trigo sarraceno tostado, tiene un aroma y un sabor con un toque ligero a nuez. Una vez cocinada, la <i>kasha</i> queda suave y esponjosa. | Entero: guarnición. Harina: panqueques, productos horneados. |
| Lágrimas de Job | Común en Japón y China. Aspecto similar a cebada perlada grande. | Los granos cocidos quedan sueltos y no contienen almidón. Sabor agradable, parecido al de los frijoles. | Guisos, chili, guarnición. |
| Mijo | Es un alimento básico en África, China e India. Tiene el aspecto de una semilla de mostaza. | Pequeño, redondo y de color amarillo dorado. Puede ser amargo. | Guarnición, panes planos. |
| Quinoa (roja, blanca, negra) | Un grano ancestral utilizado por los incas del Perú. Muy rico en proteínas. | De color <i>beige</i> cremoso; pequeño y redondo. Sabor suave y con un toque a nuez. | Guarnición. Harina: pasta. |
| Centeno | El centeno es un alimento básico en Rusia, Escandinavia y Europa del Este. En Estados Unidos, lo conocemos principalmente en modalidad de pan de centeno y pan de centeno integral (<i>pumpernickel</i>). | Las bayas de centeno son regordetes y masticables, con un ligero regusto ácido. | Partido: guarnición. Harina: productos horneados. |
| Sorgo | El sorgo es un alimento básico en India y África, aunque es relativamente desconocido en muchas partes del mundo. Este grano sin gluten es una excelente fuente de fibra alimentaria. | El sorgo tiene una textura consistente y masticable, similar a la de las bayas de trigo. | Se conserva bien en una bandeja para baño maría y es excelente tanto para platos calientes como fríos. |
| Teff | El teff es un grano ancestral que se ha utilizado para elaborar <i>injera</i> , el pan nacional de Etiopía. | Semillas pequeñas y de color marrón rojizo. Parece una semilla de amapola. Sabor agradable con un dulzor natural. | Relleno, pan de maíz de cuchara (<i>spoonbread</i>). Harina: <i>scones</i> , gofres. |
| Triticale | El triticale es un híbrido de trigo y centeno. | Con forma de grano de arroz y de color <i>beige</i> . Sabor suave y con un toque a nuez. | Guarnición, ensalada. |

COCCIÓN A FUEGO LENTO DE GRANOS

Los granos cocinados correctamente a fuego lento quedan secos y esponjosos, con un sabor dulce y con un toque a nuez.

Granos comúnmente cocidos a fuego lento

- Arroz
- Bulgur
- Trigo
- Maíz pozolero
- Cebada
- Trigo sarraceno
- Quinoa
- Mijo
- Sorgo

Mise en place

- **Grano**
 - Revise el grano cuidadosamente y retire cualquier residuo.
 - Ponga a remojar previamente según sea necesario.
- **Líquidos**
 - Agua
 - Caldo
 - Jugo
 - Cualquier líquido ácido (jugo de cítricos) debe añadirse durante la parte final de la cocción para evitar que el grano se endurezca.
- **Componentes opcionales**
 - Especias o hierbas
 - Aromatizantes
- **Equipos**
 - Marmita con camisa de vapor, sartén basculante, horno

Pasos rápidos para hervir granos y legumbres

1. Llevar el líquido a ebullición intensa.
2. Agregue el grano al líquido hirviendo.
3. Deje que hierva a fuego lento y cocine hasta que esté en su punto.
4. Escorra y sirva o conserve en un lugar cálido.

COCCIÓN DE GRANOS AL VAPOR

Pocos granos se cocinan realmente al vapor. El cuscús y el arroz son algunos de los granos que se cocinan al vapor; para ello, se suele utilizar una cuscusera. Entre los granos que se suelen cocinar al vapor se encuentran el cuscús y el arroz de grano corto.

Mise en place

- **Producto principal**
- **Líquido humeante**
 - El cuscús se cocina tradicionalmente al vapor sobre un guiso.
 - Agua o caldo (arroz).
- **Componentes opcionales**
 - Sal y pimienta.
 - Grasa para cocinar para dar sabor y evitar que los granos se apelmacen.
- **Equipos**
 - Vaporera

Método para cocinar granos al vapor

1. Coloque el grano sobre el líquido hirviendo o a fuego lento.
2. Cocine el grano al vapor hasta que esté tierno.
3. Ajuste los sazonadores al gusto y sirva o reserve el producto.

COCCIÓN DE PASTA

1. Mida el agua en una marmita con camisa de vapor. La proporción básica para la pasta es de 1 libra de pasta, 1 galón de agua y 1 cucharadita de sal. Aumente las cantidades de todos los ingredientes en función del número de libras de pasta que se vayan a cocinar.
2. Lleve el agua a ebullición intensa. Añade la pasta poco a poco. Revuelva para separar las unidades. Al cocinar pasta rellena, como por ejemplo ravioles, agréguela al agua hirviendo y cocínela a fuego lento para que las unidades de pasta rellena no se rompan.
3. Vuelva a hervir el agua y comience a contar el tiempo. Cocine sin tapar hasta que la pasta esté al dente. No revuelva la pasta mientras se cocina. Tenga cuidado de no cocer demasiado. Si la pasta se va a utilizar en una receta que se va a cocinar de nuevo, el tiempo de cocción se puede reducir en unos 2 minutos.
4. Cuando la pasta esté lista, escúrrala de inmediato en un colador. No enjuague la pasta que se vaya a servir caliente. Se puede mezclar suavemente con una pequeña cantidad de aceite a la pasta para evitar que se pegue.
5. Sirva la pasta caliente de inmediato. Para enfriar la pasta, cúbrala con agua fría hasta que esté bien fría. Escorra, tape y refrigere hasta el momento de usar.
6. La pasta precocida se puede recalentar sumergiéndola rápidamente en agua hirviendo. No la deje cocinar. Escorra. Agregue salsa o sazonadores y sirva de inmediato.

ARROZ

Un grano versátil que constituye un alimento básico para aproximadamente la mitad de la población mundial. Existen innumerables variedades de arroz, pero todos los tipos se pueden clasificar en grano largo, grano medio o grano corto. El arroz no contiene gluten, es rico en fibra y constituye una base saciante para cualquier comida.

Guía de compra de alimentos

| Alimentos como se compran (AP) | Unidad de compra | Ración o unidad de compra (EP) | Tamaño de raciones |
|--|------------------|--------------------------------|--------------------|
| Arroz, integral, de grano largo, regular, deshidratado | Libra | 8.75 | ½ taza |
| Arroz, integral, de grano largo, parbolizado, deshidratado | Libra | 15.50 | ½ taza |
| Arroz, integral, instantáneo, deshidratado | Libra | 14.40 | ½ taza |

Rendimiento por libra

| Peso seco | Volumen seco | Rendimiento después de la cocción | Peso por ½ taza de producto cocido |
|-----------|--------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1 libra | 2 ¼ tazas | 6 ½ tazas (2 libras, 3 onzas) | 4 onzas |

| Raciones (½ taza) | Rendimiento (volumen) | Grano seco | Líquido |
|-------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------------|
| 100 | 50 tazas | 11 libras, 7 onzas | 2 galones, 3 cuartos de galón |
| 50 | 25 tazas | 5 libras, 12 onzas | 5 cuartos de galón, 2 tazas |
| 25 | 12 ½ tazas | 2 libras, 14 onzas | 2 cuartos de galón, 1 ½ pintas |
| 10 | 5 tazas | 1 libra, 3 onzas | 1 cuarto de galón |

Según la Federación del Arroz de los Estados Unidos:

| Arroz | Partes de líquido por una parte de arroz (en volumen) | Tiempo de cocción (minutos) |
|---------------------------------|---|-----------------------------|
| Blanco de grano largo | 2 | 15 a 18 |
| Blanco de grano medio | 1 ½ | 15 a 18 |
| Blanco de grano corto | 1 ¼ | 15 a 18 |
| Parbolizado | 2 ¼ | 20 |
| Parbolizado integral | 2 ¼ | 25 |
| Integral de grano medio o largo | 2 ¼ | 40 a 45 |

Métodos de cocción de arroz

Preparación de dos libras

Rendimiento: 13 tazas

| | |
|------------------------|--|
| Placa de cocina | Combine el arroz y el líquido en una cacerola de 2 a 3 cuartos de galón. Caliente hasta que hierva; revuelva una o dos veces. Reduzca el fuego a bajo; tape bien y deje cocer a fuego lento (consulte los tiempos de cocción). Retire y esponje con un tenedor. Si el arroz no está del todo tierno o el líquido no se ha absorbido, vuelva a tapar la olla y cocine de 2 a 4 minutos más. |
| Horno | Combine el arroz y el líquido hirviendo en una bandeja para baño maría; revuelva. Cubra bien y hornee a 350 °F (consulte los tiempos de cocción). Retire del horno con cuidado y esponje con un tenedor. |
| Olla arrocera | Por lo general, todos los ingredientes se combinan en la olla arrocera. Encienda la olla arrocera e indique si el arroz es blanco o integral. Dejará de cocinar automáticamente al detectar un aumento de temperatura y un cambio en el contenido de humedad que se produce cuando el arroz ha absorbido el líquido y está completamente cocido. |

Cocción de arroz en el horno

1. Mida o pese la cantidad de arroz que se va a cocinar. Vierta la mezcla en bandejas de 12" x 20" x 2". No utilice más de 3 libras de arroz por bandeja.
2. Lleve el líquido a ebullición en un recipiente aparte. Si se van a utilizar ingredientes adicionales en el arroz, añádalos al líquido. Vierta el líquido hirviendo sobre el arroz.
3. Para ingredientes adicionales tales como cebollas, ajo, apio, zanahorias o champiñones salteados, utilice un máximo de 3 tazas de ingredientes adicionales por cada libra de arroz. Por cada libra de arroz, utilice un cuarto de galón de agua o caldo.
4. Cubra bien con papel de aluminio y cocine al vapor o en el horno. Los tiempos variarán según la variedad de arroz utilizada.
5. Los tiempos que se muestran a continuación son para arroz integral, de grano largo (regular o parbolizado) o de grano medio.
6. Vaporera de compartimentos: cocine al vapor a 5 libras de presión durante unos 35 minutos.
7. Horno convencional: hornee a 350 °F durante unos 35 minutos.
8. Horno de convección: hornee a 350 °F durante unos 30 minutos.
9. Retire del fuego. Deje reposar tapado durante 5 a 10 minutos. Esponje el arroz con un tenedor antes de servir.
10. Para conservar el arroz antes de servirlo, cúbralo bien con papel de aluminio y manténgalo caliente a una temperatura superior a 140 °F.

QUINUA

Un grano ancestral utilizado por los incas del Perú. Muy rico en proteínas. Es pequeño y redondo, y puede ser de color blanco, rojo o negro. Tiene un sabor suave y con un toque a nuez. Algunas variedades de quinua requieren enjuague para eliminar una capa natural de saponinas, un compuesto químico presente en muchas familias de plantas. Estas saponinas pueden tener la función de proteger a la planta contra microbios y hongos, así como contra animales que buscan alimento, ya que su sabor amargo disuade a otros organismos de alimentarse de ella.

Guía de compra de alimentos

| Alimentos como se compran (AP) | Unidad de compra | Ración o unidad de compra (EP) | Tamaño de raciones |
|--------------------------------|------------------|--------------------------------|--------------------|
| Quinua, deshidratada | Libra | 13.2 | ½ taza |

Rendimiento por libra

| Peso seco | Volumen seco | Rendimiento después de la cocción | Peso por ½ taza de producto cocido |
|-----------|--------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1 libra | 2 ½ tazas | 6 ½ tazas (2.51 libras) | 3.09 onzas |

| Raciones (½ taza) | Rendimiento (volumen) | Quinua deshidratada | Líquido |
|-------------------|-----------------------|---------------------|-------------------------------|
| 100 | 50 tazas | 7 libras, 10 onzas | 7 cuartos de galón, 2 tazas |
| 50 | 25 tazas | 3 libras, 13 onzas | 3 cuartos de galón, 3 tazas |
| 25 | 12 ½ tazas | 1 libra, 14 onzas | 1 cuarto de galón, 1 ¾ pintas |
| 10 | 5 tazas | 12 onzas | 3 tazas |

Instrucciones de cocción

Quinua (una parte)

Líquido (dos partes)

De 12 a 15 minutos en la estufa

Nota: Reduzca la proporción de grano a líquido a 1:1.5 cuando cocine la quinua al vapor.

Preparación de dos libras

Rendimiento: 13 tazas

| | |
|----------------------------|---|
| Placa de cocina | Lleve a ebullición 2 cuartos de galón de agua o caldo. Agregue 2 libras de quinua, reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 12 a 15 minutos. |
| Vaporera | En una bandeja de servicio grande, combine 1½ cuartos de galón de agua o caldo caliente con 2 libras de quinua. Cocine al vapor sin tapar durante 22 minutos. |
| Horno combinado | En una bandeja de servicio grande, combine 1¾ cuartos de galón de agua o caldo caliente con 2 libras de quinua. Tape y cocine durante 25 minutos a 350 °F. |
| Horno de convección | En una bandeja de servicio grande, combine 1¾ cuartos de galón de agua o caldo caliente con 2 libras de quinua. Tape y cocine durante 25 minutos a 350 °F. |

BAYAS DE TRIGO (BULGUR)

Las bayas de trigo son granos de trigo a los que se les ha quitado la capa más externa. Este grano integral tiene una textura masticable y un sabor con un toque a nuez. Ricos en fibra y proteínas, las bayas de trigo aportan valor nutricional a sopas, ensaladas y pilafs. Los puede encontrar en muchas variedades, tales como duros o blandos, de invierno o de primavera, y rojos o blancos. Debido a que a las bayas de trigo solo se les quita la capa más externa, se pueden conservar durante más tiempo que otros granos integrales. El bulgur, por otro lado, se elabora a partir de granos que han sido parbolizados y luego deshidratados.

Guía de compra de alimentos

| Alimentos como se compran (AP) | Unidad de compra | Ración o unidad de compra (EP) | Tamaño de raciones |
|---|------------------|--------------------------------|--------------------|
| Granos de cereales, bayas de trigo, deshidratados | Libra | 12.00 | ½ taza |
| Bulgur, deshidratado | Libra | 19.60 | ½ taza |

Rendimiento por libra

| Peso seco | Volumen seco | Rendimiento después de la cocción | Peso por ½ taza de producto cocido |
|-----------|--------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1 libra | 2 ¼ tazas | 6 tazas (2.77 libras) | 3.69 onzas |

| Raciones (½ taza) | Rendimiento (volumen) | Grano seco | Líquido |
|-------------------|-----------------------|-------------------|---------------------------|
| 100 | 50 tazas | 8 libras, 6 onzas | 3 galones |
| 50 | 25 tazas | 4 libras, 3 onzas | 1 ½ galones |
| 25 | 12 ½ tazas | 2 libras, 2 onzas | 3 cuartos de galón |
| 10 | 5 tazas | 14 onzas | 1 cuarto de galón, 1 taza |

Instrucciones de cocción

Bayas de trigo (una parte)

Líquido (tres partes)

Cocine de 45 a 60 minutos.

Nota: Reduzca la proporción de grano a líquido a 1:1.5 cuando cocine las bayas de trigo al vapor.

Preparación de dos libras

Rendimiento: 12 tazas

| | |
|----------------------------|---|
| Placa de cocina | Lleve a ebullición 4 cuartos de galón de agua o caldo. Agregue 2 libras de bayas de trigo, reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos. |
| Vaporera | En una bandeja de servicio grande, combine 1½ cuartos de galón de agua o caldo caliente con 2 libras de bayas de trigo. Cocine al vapor sin tapar durante 30 minutos. |
| Horno combinado | En una bandeja de servicio grande, combine 1¾ cuartos de galón de agua o caldo caliente con 2 libras de bayas de trigo. Tape y cocine durante 35 minutos a 350 °F. |
| Horno de convección | En una bandeja de servicio grande, combine 1¾ cuartos de galón de agua o caldo caliente con 2 libras de bayas de trigo. Tape y cocine durante 35 minutos a 350 °F. |

Cuscús

El cuscús es un tipo de pasta elaborada con sémola y agua. Este grano es pequeño y de forma irregular, y suele venir precocido antes de comprarlo. Con un sabor suave, el cuscús puede incorporar una variedad de ingredientes y sabores adicionales.

Guía de compra de alimentos

| Alimentos como se compran (AP) | Unidad de compra | Ración o unidad de compra (EP) | Tamaño de raciones |
|--------------------------------|------------------|--------------------------------|--------------------|
| Cuscús, deshidratado, integral | Libra | 13.50 | 1/2 taza |

Rendimiento por libra

| Peso seco | Volumen seco | Rendimiento después de la cocción |
|-----------|--------------|-----------------------------------|
| 1 libra | 2 1/2 tazas | 6 3/4 tazas |

| Raciones (1/2 taza) | Rendimiento (volumen) | Grano seco | Líquido |
|---------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------------|
| 100 | 50 tazas | 7 libras, 7 onzas | 5 cuartos de galón, 1 pinta |
| 50 | 25 tazas | 3 libras, 12 onzas | 2 cuartos de galón, 3 tazas |
| 25 | 12 1/2 tazas | 1 libra, 14 onzas | 1 cuarto de galón, 1 pinta |
| 10 | 5 tazas | 12 onzas | 1 pinta |

Instrucciones de cocción

Cuscús (una parte)
Líquido (1.5 partes)
Cocine durante 10 minutos (con el fuego apagado).

CUSCÚS PERLADO

También conocido como cuscús israelí, el cuscús perlado es un tipo de pasta integral con una textura masticable y un sabor con un toque ligero a nuez. Este grano tiene una forma perfectamente redonda, es ligeramente más grande que el cuscús estándar y a menudo se hierve y se sirve como guarnición o base.

Instrucciones de cocción

Preparación de 1 1/2 libras
Rendimiento: 9 tazas

| | |
|----------------------------|---|
| Placa de cocina | Lleve a ebullición 4 1/2 tazas de agua o caldo. Agregue 1 1/2 libras de cuscús perlado, reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 8 a 10 minutos. |
| Vaporera | En una bandeja de servicio grande, combine 1 cuartos de galón de agua o caldo caliente con 1 1/2 libras de quinua. Cuscús perlado. Cocine al vapor sin tapar durante 8 minutos. |
| Horno combinado | En una bandeja de servicio grande, combine 4 1/2 tazas de agua o caldo caliente con 1 1/2 libras de cuscús perlado. Cuscús perlado. Tape y cocine durante 11 minutos a 350 °F. |
| Horno de convección | En una bandeja de servicio grande, combine 4 1/2 tazas de agua o caldo caliente con 1 1/2 libras de cuscús perlado. Cuscús perlado. Tape y cocine durante 10 minutos a 350 °F. |

PASTA

Guía de compra de alimentos

| Alimentos como se compran (AP) | Unidad de compra | Ración o unidad de compra (EP) | Tamaño de raciones |
|---|------------------|--------------------------------|--------------------|
| Pasta, espagueti, integral, regular, deshidratada | Libra | 17.00 | ½ taza |
| Pasta, en espiral (<i>rotini</i>), integral, deshidratada | Libra | 19.00 | ½ taza |
| Pasta, <i>penne</i> , integral, deshidratada | Libra | 17.20 | ½ taza |

Rendimiento por libra

Espagueti

| Peso seco | Volumen seco | Rendimiento después de la cocción |
|-----------|--------------|-----------------------------------|
| 1 libra | 4 ¾ tazas | 8 ½ tazas |

Espagueti

| Raciones (½ taza) | Rendimiento (volumen) | Grano seco |
|-------------------|-----------------------|--------------------|
| 100 | 50 tazas | 5 libras, 15 onzas |
| 50 | 25 tazas | 3 libras |
| 25 | 12 ½ tazas | 1 libra, 8 onzas |
| 10 | 5 tazas | 10 onzas |

Instrucciones de cocción

Pasta (una parte)

Líquido (seis partes)

Cocine en 8 a 12 minutos (el tiempo varía según el tamaño).

Preparación de 50 raciones

| | |
|------------------------------------|---|
| Marmita con camisa de vapor | Agregue 2 cucharadas y 2 cucharaditas de sal a 5 galones de agua hirviendo. Añada poco a poco los fideos de pasta hasta que el agua vuelva a hervir. Cocine sin tapar hasta que estén tiernos (pero firmes), aproximadamente de 8 a 12 minutos, teniendo cuidado de no cocinarlos demasiado. Escorra bien. Ponga en bandejas para baño maría (12" x 20" x 2 ½"). Para 50 raciones, utilice dos bandejas. Sirva con una cuchara dosificadora n.º 8 (½ taza). |
|------------------------------------|---|

AVENA

La avena se puede utilizar en diversos productos alimenticios, tales como barras de granola, panes, galletas y refrigerios. Existen variedades tradicionales y de cocción rápida. Los copos de avena se producen mediante rodillos para crear hojuelas. La avena de cocción rápida se produce de forma similar, pero tiene una forma más fina y pequeña. La avena beneficia a los sistemas digestivo y cardiovascular debido a su alto contenido en fibra.

Guía de compra de alimentos

| Alimentos como se compran (AP) | Unidad de compra | Ración o unidad de compra (EP) | Tamaño de raciones |
|---|------------------|--------------------------------|--------------------|
| Granos de cereales, avenas Cupos, instantánea, deshidratados | Libra | 23.40 | ½ taza |
| Granos de cereales, avenas Cupos, cocción rápida, deshidratados | Libra | 23.80 | ½ taza |
| Granos de cereales, avenas Cupos, regular, deshidratados | Libra | 22.70 | ½ taza |

Rendimiento por libra

| Peso seco | Volumen seco | Rendimiento después de la cocción |
|-----------|--------------|-----------------------------------|
| 1 libra | 5 ½ tazas | 11 ¾ tazas |

Instrucciones de cocción

Avena (una parte)

Líquido (2.25 partes)

El tiempo de cocción varía.

SÉMOLA DE MAÍZ, GRANO INTEGRAL O HARINA DE MAÍZ

La harina de maíz se procesa en molinos mediante un proceso de molienda en piedra que da como resultado un producto con una vida útil relativamente corta. La sémola de maíz se elabora a partir de maíz pozolero, que es maíz de campo en grano entero tratado con una sustancia alcalina. Este producto alimenticio es espeso, de sabor suave y con una consistencia lisa y uniforme.

Guía de compra de alimentos

| Alimentos como se compran (AP) | Unidad de compra | Ración o unidad de compra (EP) | Tamaño de raciones |
|--|------------------|--------------------------------|--------------------|
| Granos de cereales, sémola de maíz Maíz integral, regular, deshidratado | Libra | 21.75 | ½ taza |
| Granos de cereales, sémola de maíz Cocción rápida, enriquecido, deshidratado | Libra | 22.40 | ½ taza |
| Granos de cereales, sémola de maíz Regular, enriquecido, deshidratado | Libra | 25.10 | ½ taza |
| Granos de cereales, sémola de maíz Instantáneo, enriquecido, deshidratado | Libra | 27.40 | ½ taza |

Rendimiento por libra

| Peso seco | Volumen seco | Rendimiento después de la cocción |
|-----------|--------------|-----------------------------------|
| 1 libra | 3 tazas | 10 $\frac{7}{8}$ tazas |

Instrucciones de cocción

Sémola de maíz (una parte)
Líquido (cuatro partes)
Se cocina en 25 a 30 minutos.

SORGO

El sorgo es un alimento básico en India y África, aunque es relativamente desconocido en muchas partes del mundo. Este grano sin gluten es una excelente fuente de fibra alimentaria y tiene una textura consistente y masticable, similar a la de las bayas de trigo. Se conserva bien en una bandeja para baño maría y es excelente tanto para platos calientes como fríos.

Rendimiento

| Peso seco | Volumen seco | Rendimiento después de la cocción |
|-----------|-----------------------|-----------------------------------|
| 1 libra | 2 $\frac{1}{3}$ tazas | 7 tazas |
| 7 onzas | 1 taza | 3 tazas |

Instrucciones de cocción

Sorgo (una parte)
Líquido (tres a cuatro partes)
Cocine en 45 a 55 minutos.

USO DE LOS GRANOS EN LA COCINA

| Grano | Cantidad de grano | Cantidad de líquido | Tiempo | Guía de compra de alimentos del USDA |
|------------------------------------|-------------------|---------------------|--|--|
| Arroz integral, grano largo | 1 | 2 | 30 a 45 minutos | 1 libra de arroz de grano largo, regular (aproximadamente 2 ½ tazas) rinde aproximadamente 4 3/8 tazas de producto cocido. 1 taza de producto seco = aproximadamente 1 ¾ tazas de producto cocido. |
| Quinoa | 1 | 2 | 12 a 15 minutos | 1 libra de producto seco (aproximadamente 2 ½ tazas) rinde aproximadamente 6 ½ tazas de producto cocido. |
| Bayas de trigo | 1 | 3 | Cocine de 45 a 60 minutos. | Una libra de producto seco (aproximadamente 2 ¼ tazas) rinde 6 tazas de producto cocido. |
| Bulgur | 1 | 2 | 10 a 12 minutos | Una libra de producto seco (aproximadamente 3 tazas) rinde 9 ¾ tazas de producto cocido. |
| Sorgo | 1 | 3 o 4 | 45 a 50 minutos | Una libra de producto seco equivale aproximadamente a 2 1/3 tazas. Una taza de sorgo seco rinde tres tazas de sorgo cocido. |
| Sémola de maíz | 1 | 4 | 25 a 30 minutos | Una libra de producto seco (aproximadamente 3 tazas) rinde aproximadamente 10 7/8 tazas de producto cocido. |
| Avena | 1 | 2.25 | Varía | Una libra de producto seco (aproximadamente 6 tazas) rinde aproximadamente 11 3/8 tazas de producto cocido. |
| Cebada | 1 | 3 | 60 minutos | Una libra de producto seco (aproximadamente 2 1/3 tazas) rinde aproximadamente 10 ½ tazas de producto cocido. |
| Cuscús integral | 1 (1 taza) | 1.5 (2.75 tazas) | 10 minutos (con el fuego apagado) (USDA) | Una libra de producto seco (aproximadamente 2 ½ tazas) rinde aproximadamente 6 ¾ tazas de producto cocido. |
| Pasta | 1 | 6 | 8 a 12 minutos (Varía según el tamaño) | Una libra de <i>penne</i> integral (aproximadamente 5 3/8 tazas) rinde aproximadamente 8 5/8 tazas de producto cocido. Una libra de espagueti integral (aproximadamente 4 ¾ tazas) equivale a aproximadamente 8 ½ tazas de producto cocido. |

Cómo crear un mejor tazón

Base de grano

2 oz

- Arroz
- Pasta
- Quinua
- Baya de trigo
- Gachas de avena

Complementos de cobertura

1/2 taza

- Bayas
- Gajos de naranja
- Arándanos rojos
- Piña

Carne o sustituto de carne

2 oz

- Pollo
- Carne de res
- Huevos duros
- Tofu
- Frijoles

Complementos de cobertura

al gusto

- Semillas
- Hierbas
- Salsa de soya
- Mayonesa

Vegetales

1/2 taza

- Brócoli
- Zanahorias
- Repollo
- Zapallo italiano
- Espárragos
- Pimiento morrón
- Rábanos



Día 3: demostración culinaria

| ARROZ INTEGRAL PILAF | | | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | |
|---|-----|-----------------------------|----|--|---|--|-----|----------------------|------|
| "BROWN RICE PILAF" | | | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS. | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Arroz, integral, parbolizado | | 3 libras, 2 onzas | | 10 onzas | | 1. Precaliente el horno a 350 °F. 2. Caliente el líquido. 3. Combine el arroz, el aceite, las cebollas, el ajo y la sal en una bandeja de servicio. 4. Agregue agua o caldo caliente. 5. Cubra bien la bandeja con papel de aluminio. 6. Hornee durante aproximadamente 25 minutos. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | |
| Aceite, de canola | | ½ taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | | | | |
| Cebollas frescas, cortadas en cubos pequeños | | 3 ¾ tazas | | ¾ de taza | | | | | |
| Ajo, finamente picado | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | | ½ cucharadita | | | | | |
| Agua o caldo de pollo, bajo en sodio | | 1 galón, 1 taza | | 3 tazas | | | | | |
| El arroz integral de grano largo se cocinará en unos 45 minutos. | | | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 120 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 80 |
| Grasas totales (g) | 2 | Sodio (mg) | 65 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0.01 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 23 | Proteína (g) | 2 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 0.67 |

Notas para la distribución de raciones.

| | | | |
|----------------------|---|-----------------------|--|
| Tamaño de raciones | ½ taza, cuchara dosificadora n.º 8 | Rendimiento (peso) | Aproximadamente 9 libras |
| Tamaño de la bandeja | Dos bandejas para baño maría para 50 raciones | Rendimiento (volumen) | Aproximadamente 1 ½ galones para 50 raciones |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3: demostración culinaria

| QUINUA Y CALABACÍN DE NUEZ " QUINOA AND BUTTERNUT SQUASH" | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | |
|--|-----------------------------|---|--|--|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS, 1/8 TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA. | | |
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Calabacín de nuez, cortado en cubos | 2 cuartos de galón, 2 tazas | 2 tazas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno a 375 °F. 2. Coloque el calabacín de nuez cortado en cubos en un tazón grande y mezcle suavemente con aceite de oliva, sal y pimienta hasta que esté bien cubierto. 3. Coloque el calabacín sazonado en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y áselo durante 15 a 20 minutos o hasta que esté tierno. CCP. Enfríe a 70 °F en 2 horas, y luego a 41 °F en 4 horas. 4. En una cacerola o marmita con camisa de vapor, agregue la quinoa y el agua y llévela a ebullición a fuego medio. Baje el fuego, tapo y deja cocer a fuego lento durante 15 minutos. 5. Apague el fuego y deje reposar durante 10 minutos sin tocar el alimento. Esponje con un tenedor. CCP. Enfríe a 70 °F en 2 horas, y luego a 41 °F en 4 horas. 6. Combine la quinoa, el calabacín, los arándanos rojos, el cebollín y las semillas de girasol. CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 7. Bata juntos la ralladura de la naranja, el jugo de la naranja, el aceite de oliva y la miel. Rocíe sobre la ensalada de quinoa. Mezcle suavemente hasta que los ingredientes estén bien aderezados. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | |
| Aceite, de canola | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | |
| Pimienta negra, molida | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | |
| Quinoa, deshidratada | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | | |
| Agua | 2 cuartos de galón, 2 tazas | 2 tazas | | |
| Arándanos rojos, deshidratados, picados | 1 2/3 tazas | 1/3 de taza | | |
| Cebollines, cortados en rodajas finas diagonales | 2/3 de taza, 1 cucharada | 2 cucharadas, 1 ½ cucharaditas | | |
| Granos de semillas de girasol, tostados, sin sal | 1 2/3 tazas | 1/3 de taza | | |
| Naranjas (para jugo y ralladura) | 5 cada una | 1 cada una | | |
| Aceite, de oliva | 2/3 de taza, 1 cucharada | 2 cucharadas, 1 ½ cucharaditas | | |
| Miel | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | | |

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|----|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|--------|
| Calorías | 180 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 260 |
| Grasas totales (g) | 8 | Sodio (mg) | 85 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 1.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 149.74 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 23 | Proteína (g) | 4 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 8.25 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3: demostración culinaria

| AVENA CON QUESO <i>CHEDDAR</i> "CHEDDAR OATS" | | TAMAÑO DE RACIONES: ¾ DE TAZA (COLMADA) | | | | | | | |
|--|-----|---|-----|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 25 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Copos de avena (no instantánea) | | 1 libra, 9 onzas | | 1. Precaliente el horno a 350 °F. 2. Agregue la avena a una bandeja de servicio de 4 pulgadas de profundidad. | | | | | |
| Agua, caliente | | 4 cuartos de galón, ⅔ de taza | | 3. Agregue el agua caliente a la avena. Tape con papel de aluminio y coloque en el horno durante 20 minutos. 4. Destape y revuelva, luego vuelva a tapar y coloque de nuevo en el horno durante 10 a 15 minutos. | | | | | |
| Mantequilla | | 2 cucharadas | | 5. Incorpore la mantequilla, el queso, la sal y la pimienta batiendo antes de servir. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. Nota: La receta se puede reducir a la mitad y cocinar en la estufa. | | | | | |
| Queso <i>cheddar</i> , rallado | | 2 tazas | | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 cucharadita | | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 cucharadita | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 150 | Colesterol (mg) | 10 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 110 |
| Grasas totales (g) | 6 | Sodio (mg) | 170 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 37.63 |
| Grasas saturadas (g) | 2.5 | Carbohidratos totales (g) | 20 | Proteína (g) | 6 | Calcio (mg) | 80 | Vitamina C (mg) | 0 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3: demostración culinaria

| <p>TAZÓN DE AVENA SALADA "SAVORY OATMEAL BOWL"</p> | | TAMAÑO DE RACIONES: UN TAZÓN | | | | | | | |
|---|-----|--|----------------------------|--|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANO; 3 OZ EQ DE CARNE O SUSTITUTO DE CARNE; ½ TAZA DE VEGETALES ALMIDONADOS. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | UNA RACIÓN | 25 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Avena con queso <i>cheddar</i> , cocida | | ¾ de taza | Una receta | <p>1. Prepare los ingredientes siguiendo las recetas o las instrucciones del paquete.</p> <p>2. Armado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloque la avena en el fondo del tazón. • Coloque los huevos encima de la avena, a un lado. • Coloque la carne de su elección junto a los huevos. • Coloque las papas junto a la carne y los huevos. <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> | | | | | |
| Huevos revueltos | | ¼ de taza | 25 huevos | | | | | | |
| Jamón, cortado en cubos o desmenuzado. | | 1 onza | 1 libra, 9 onzas | | | | | | |
| Papas para desayuno, congeladas | | ½ taza | 3 cuartos de galón, ½ taza | | | | | | |
| Cebollines, picados (opcional) | | | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 390 | Colesterol (mg) | 205 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 1.4 | Potasio (mg) | 540 |
| Grasas totales (g) | 18 | Sodio (mg) | 300 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 3.2 | Vitamina A-RAE (mcg) | 143.87 |
| Grasas saturadas (g) | 7 | Carbohidratos totales (g) | 37 | Proteína (g) | 21 | Calcio (mg) | 140 | Vitamina C (mg) | 11.05 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3: demostración culinaria

| SALSA DE QUESO "CHEESE SAUCE" | | TAMAÑO DE PORCIONES: 2 OZ O ¼ DE TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE M/MA. | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|--|--|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Agua, fría | | 5 ½ tazas, 2 cucharadas | 1 ⅛ tazas | 1. Combine agua fría y citrato de sodio. Bata hasta disolver. Cocine a fuego medio. | | | | | |
| Citrato de sodio | | 55 gramos o 2 onzas | 11 gramos (aproximadamente 2 cucharaditas) | | | | | | |
| Queso <i>cheddar</i> , rallado | | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | 2. Agregue el queso al líquido hirviendo poco a poco, mezclando cada adición con una batidora de mano o un batidor de varillas hasta que se derrita y quede completamente suave. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 110 | Coolesterol (mg) | 30 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0.2 | Potasio (mg) | 20 |
| Grasas totales (g) | 9 | Sodio (mg) | 440 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0 | Vitamina A-RAE (mcg) | 93.55 |
| Grasas saturadas (g) | 5 | Carbohidratos totales (g) | 1 | Proteína (g) | 6 | Calcio (mg) | 200 | Vitamina C (mg) | 0 |

NOTAS PARA LA DISTRIBUCIÓN DE RACIONES.

- La salsa de queso se conserva durante 1 semana en el refrigerador o hasta 2 meses en el congelador.
- Agregue salsa para la salsa de queso.
- El citrato de sodio permite que las proteínas de la salsa de queso se vuelvan más solubles sin disminuir el pH de la salsa, lo que crea una emulsión suave sin que se forme una capa gruesa.

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

GRANOS FABULOSOS: ASIGNACIONES DE LOS EQUIPOS

| | Grano | Receta 1 (fría) | Receta 2 (coctelera, tazón, barra) |
|-----------------|----------------------------------|--|--|
| Equipo 1 | <i>Arroz integral</i> | Ensalada de arroz integral y edamame | Pollo teriyaki con arroz frito al horno |
| Equipo 2 | <i>Quinoa</i> | Ensalada de quinoa al estilo <i>Southwest</i> | Tazón de quinoa, <i>poke</i> y abadejo de Alaska |
| Equipo 3 | <i>Bayas de trigo o bulgur</i> | Tabulé | Enrollado de ensalada de pollo y trigo integral al estilo <i>Southwest</i> |
| Equipo 4 | <i>Pasta, trigo integral</i> | Ensalada de pasta con tocino, lechuga y tomate (BLT) | Tazón de fideos asiáticos con chile dulce |
| Equipo 5 | <i>Sémola de maíz, integral</i> | Pan de maíz al estilo <i>Southwest</i> | Pastel de tamal o camarones con sémola |
| Equipo 6 | <i>Avena</i> | Avena remojada Granola casera | Barritas de avena con arándanos azules |
| Equipo 7 | <i>Sorgo</i> | Ensalada de sorgo y maíz | Burrito en tazón de carnitas de pollo y sorgo |
| Equipo 8 | <i>Cuscús, integral, perlado</i> | Ensalada de cuscús integral con cítricos | Cuscús perlado integral con pollo y tomates |

Día 3. Equipo 1

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
|--|-----|----------------------------|-------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|--------|
| Agua | | 1 galón, 1 taza | 3 ½ tazas | 1. Lleve a ebullición el agua o el caldo y el arroz. Baje el fuego al mínimo, tape y cocine durante 40 minutos. Retire del fuego y deje reposar durante 20 minutos antes de esponjar ligeramente. Enfríe. CCP. Enfríe a 70 °F en 2 horas, y luego a 41 °F en 4 horas. | | | | | |
| Arroz, integral, deshidratado, de grano largo. | | 3 libras, 12 onzas | 12 onzas | | | | | | |
| Zanahorias, frescas, peladas, y cortadas en cubos pequeños | | 1 galón, 1 cuarto de galón | 1 cuarto de galón | 2. Agregue las zanahorias, los cebollines, las almendras, los edamames y los arándanos rojos al arroz frío. Mezcle para combinar. CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. | | | | | |
| Cebollines, frescos, picados | | 20 cada una | 4 cada una | | | | | | |
| Almendras, escaldadas, cortadas en rodajas, tostadas | | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | |
| Edamame (soya), sin cáscara | | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | | | | | | |
| Arándanos rojos, deshidratados | | 2 ½ tazas | ½ taza | 3. Mezcle el aceite de ajonjolí, el vinagre, la miel, la sal y la pimienta en un tazón grande. Mezcle hasta combinar bien. 4. Incorpore el aderezo a la mezcla de arroz. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Aceite, de ajonjolí | | 1 ⅔ tazas | ⅓ de taza | | | | | | |
| Vinagre, sidra | | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | |
| Miel | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 300 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 5 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 460 |
| Grasas totales (g) | 12 | Sodio (mg) | 135 | Azúcares añadidos (g) | 2 | Hierro (mg) | 1.6 | Vitamina A-RAE (mcg) | 434.59 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 42 | Proteína (g) | 7 | Calcio (mg) | 80 | Vitamina C (mg) | 9.51 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| POLLO TERIYAKI CON ARROZ FRITO AL HORNO | | TAMAÑO DE RACIONES: 2 ONZAS | |
|--|-----------------------------|---|--|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE M/MA, 2 OZ EQ DE GRANOS. | |
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
| Pollo cocido, cortado en cubos | 6 libras, 14 onzas | 1 libra, 6 onzas | |
| Salsa de soya, baja en sodio | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | 1. Mezcle la salsa de soya, el agua, el vinagre, el azúcar moreno, el ajo y el jengibre en una cacerola. Lleve a ebullición. |
| Agua, fría | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharada | |
| Vinagre, sidra | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | |
| Azúcar, moreno, empacado | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | |
| Ajo, finamente picado | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | |
| Jengibre, fresco | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | |
| Almidón de maíz | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | |
| Agua, fría | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | 2. En un tazón, mezcla el almidón de maíz y el agua hasta formar una lechada. Mientras bate la mezcla de salsa de soya, añade poco a poco la lechada a la cacerola y revuelva bien. Cocine a fuego lento hasta que espese. Añada más lechada hasta alcanzar el espesor deseado. 3. En un tazón de mezcla, vierte la mitad de la salsa sobre el pollo. Mézclelo bien. 4. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino, extendiéndolo en una sola capa. Hornee el pollo en un horno precalentado a 400 °F durante 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F. CCP. Caliente a 165 °F durante menos de 1 segundo (instantáneo). 5. Reduzca la salsa restante para crear un glaseado. 6. Una vez que el pollo esté fuera del horno, rocíelo con el glaseado. |

| Arroz frito al horno (receta a continuación) | 50 raciones | 10 raciones | Sirva una taza de arroz con 2 onzas de pollo teriyaki. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | | |
|--|-------------|---------------------------|---|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 470 | Colesterol (mg) | 55 | Fibra alimentaria (g) | 4 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 520 |
| Grasas totales (g) | 12 | Sodio (mg) | 760 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 2.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 128.79 |
| Grasas saturadas (g) | 2 | Carbohidratos totales (g) | 63 | Proteína (g) | 27 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 31.88 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3. Equipo 1

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
|--|-----|---------------------------|------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|--------|
| Arroz, integral, deshidratado, de grano largo. | | 7 libras, 8 onzas | 1 libra, 8 onzas | 1. Prepare el arroz en el horno o en una vaporera. 2. Precaliente el horno a 400 °F. 3. En un tazón grande, mezcle suavemente el arroz cocido (enfriado), los pimientos cortados en cubos, los trocitos de piña con su jugo, los guisantes y las zanahorias. Agregue aceite de ajonjolí y salsa de soya. Mezcle bien para combinar. 4. Extienda la mezcla de arroz en una capa fina sobre bandejas para hornear forradas con papel pergamino. 5. Hornee durante 45 minutos. Gira y revuelva cada 15 a 20 minutos para evitar que los bordes exteriores se quemen. 6. Añada los cebollines. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| Pimientos, morrones, rojos, cortados en cubos pequeños | | 5 tazas | 1 taza | | | | | | |
| Trocitos de piña en su jugo, escurridos | | 2 cuartos de galón | 1 ½ tazas | | | | | | |
| Guisantes y zanahorias, congelados | | 2 cuartos de galón | 1 ½ tazas | | | | | | |
| Aceite, de ajonjolí | | 1 2/3 tazas | 1/3 de taza | | | | | | |
| Salsa de soya, baja en sodio | | 2 ½ tazas | ½ taza | | | | | | |
| Cebollines, cortados en rodajas finas diagonales | | 1 cuarto de galón, 1 taza | 1 taza | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 360 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 4 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 330 |
| Grasas totales (g) | 10 | Sodio (mg) | 480 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.8 | Vitamina A-RAE (mcg) | 125.04 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 61 | Proteína (g) | 7 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 31.88 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
|--|-----|--|------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| ENSALADA DE QUINUA AL ESTILO SOUTHWEST "SOUTHWEST QUINOA SALAD" | | TAMAÑO DE RACIONES: ¾ DE TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS. | | | | | | | |
| Quinoa, deshidratada | | 3 libras, 12 onzas | 12 onzas | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <p>1. Cocine la quinoa siguiendo las instrucciones de la guía del curso.</p> <p>CCP. Enfríe a 70 °F en 2 horas, y luego a 41 °F en 4 horas.</p> <p>2. Combine los frijoles negros, los pimientos rojos, el cilantro y el maíz.</p> <p>3. Bata el vinagre, el aceite, el comino, el chile en polvo, el pimiento rojo triturado y la sal.</p> <p>4. Agregue la mezcla de pimientos y el aderezo a la quinoa fría. Mezcle suavemente bien para cubrir.</p> <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | | | |
| Frijoles, negros, enlatados, escurridos, enjuagados | | 2 cuartos de galón | 1 ½ tazas | | | | | | |
| Pimientos, morrones, rojos, cortados en cubos pequeños | | 2 libras, 8 onzas | 8 onzas | | | | | | |
| Cilantro, picado | | 5 onzas | 1 onza | | | | | | |
| Maíz, congelado, descongelado | | 2 libras, 8 onzas | 8 onzas | | | | | | |
| Vinagre de vino tinto | | 1 taza | 3 cucharadas | | | | | | |
| Aceite, de oliva | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Comino, molido | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Chile en polvo | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Pimiento rojo, triturado | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 cucharada, ¾ de cucharadita | ¾ de cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 210 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 7 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 450 |
| Grasas totales (g) | 4 | Sodio (mg) | 190 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 2.7 | Vitamina A-RAE (mcg) | 53.5 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 35 | Proteína (g) | 8 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 32.46 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
|---|-----------------------------|---|--|---|
| TAZÓN DE POKE Y ABADEJO DE ALASKA "ALASKA POLLOCK POKE BOWL" | | TAMAÑO DE RACIONES: UN TAZÓN UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS, 2 OZ EQ DE M/MM, ¾ DE TAZA DE OTROS VEGETALES. | | |
| Quinoa, deshidratada | 3 libras, 12 onzas | 12 onzas | 1. Cocine la quinoa siguiendo las instrucciones de la guía del curso. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Enfríe a 70 °F en 2 horas, y luego a 41 °F en 4 horas. | |
| Abadejo de Alaska, crudo | 8 libras, 12 onzas | 1 libra, 12 onzas | | |
| Salsa para <i>poke</i> (como la de marca Kikkoman) | 3 tazas, 2 cucharadas | ½ taza, 2 cucharadas | | |
| Cebollines, cortados en rodajas finas diagonales | 3 tazas, 2 cucharadas | ½ taza, 2 cucharadas | 2. Corte el abadejo en raciones de 3 onzas. Cocine siguiendo las instrucciones del paquete y luego enfríe. CCP. Caliente a 145 °F. CCP. Enfríe a 70 °F en 2 horas, y luego a 41 °F en 4 horas. | |
| Semillas de ajonjolí, tostadas | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | | |
| Vinagre de arroz | 2 ½ tazas | ½ taza | 3. Combine el abadejo frío, la salsa para <i>poke</i> , los cebollines y las semillas de ajonjolí. Revuelva suavemente hasta que todo se combine de manera uniforme. CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. | |
| Azúcar, granulada | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | |
| Pepinos, cortados en rodajas finas | 1 galón, 1 taza | 1 cuarto de galón, 1 taza | 4. Combine el vinagre de arroz, el azúcar y la sal, y bata hasta que el azúcar y la sal se disuelvan. Vierta sobre los pepinos y revuelva para combinar. Deje reposar durante 30 minutos. | |
| Aguacate, mediano, firme y maduro, cortado en rodajas | 15 cada una | 3 cada una | | |
| | | | | 5. Para el armado: <ul style="list-style-type: none"> Coloque media taza de quinoa cocida en el fondo de un tazón. |

| | | | |
|--|----------------------------|--------------|---|
| Repollo morado, cortado en rodajas finas | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | <ul style="list-style-type: none"> • Coloque una ración cocida (2 onzas) de la mezcla de <i>poke</i> de abadejo encima de la quinua, a un lado. • Añada ¼ de taza de aguacate junto al pescado. • Coloque ¼ de taza de pepinillos encurtidos y ¼ de taza de repollo morado junto al pescado. • Espolvoree el sazónador <i>shichimi tōgarashi</i>. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. |
| Sazonador <i>shichimi tōgarashi</i> | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | |

NUTRIENTES POR RACIÓN

| | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 360 | Colesterol (mg) | 35 | Fibra alimentaria (g) | 8 | Vitamina D (mcg) | 0.2 | Potasio (mg) | 780 |
| Grasas totales (g) | 13 | Sodio (mg) | 860 | Azúcares añadidos (g) | 10 | Hierro (mg) | 2.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 27.33 |
| Grasas saturadas (g) | 2 | Carbohidratos totales (g) | 44 | Proteína (g) | 18 | Calcio (mg) | 60 | Vitamina C (mg) | 31.23 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3. Equipo 3

| TABULÉ (TA-BU-LE) | | TAMAÑO DE RACIONES: $\frac{3}{4}$ DE TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 0.75 OZ EQ DE GRANOS. | | | | | | | |
|---|-----|--|-----|---|---|---|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Agua | | 2 cuartos de galón, 2 tazas | | 2 tazas | | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Agregue la sal al agua y lleve a ebullición. 2. En un tazón, combine el bulgur y el agua hirviendo. Deje reposar hasta que se absorba el agua. No escurra. 3. Agregue los tomates, los pepinos, el perejil, la menta, las cebollas, el ajo y el comino al bulgur. 4. Añada el jugo de limón y el aceite vegetal a la mezcla de ensalada y mezcle suavemente para combinar. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| Bulgur, deshidratado | | 2 cuartos de galón, 2 tazas | | 2 tazas | | | | | |
| Tomates, frescos, sin pelar, cortados en cubos pequeños | | 5 libras | | 1 libra | | | | | |
| Pepinos, frescos, pelados, sin semillas, cortados en cubos pequeños | | 2 libras, 8 onzas | | 8 onzas | | | | | |
| Perejil, fresco, picado, empacado | | 1 $\frac{1}{4}$ tazas | | $\frac{1}{4}$ de taza | | | | | |
| Menta, fresca, picada | | $\frac{1}{2}$ taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | | | | |
| Cebollas, cortadas en cubos pequeños | | 2 $\frac{1}{2}$ tazas | | $\frac{1}{2}$ taza | | | | | |
| Ajo, finamente picado | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| Comino, molido (opcional) | | 1 cucharadita | | $\frac{1}{4}$ de cucharadita | | | | | |
| Jugo de limón | | 1 $\frac{1}{4}$ tazas | | $\frac{1}{4}$ de taza | | | | | |
| Aceite, de canola | | $\frac{2}{3}$ de taza, 1 cucharada | | 1 cucharada, 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 170 | Cholesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 4 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 290 |
| Grasas totales (g) | 2.5 | Sodio (mg) | 240 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 30.60 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 36 | Proteína (g) | 5 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 12.51 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| TAZÓN PODEROSO DE POLLO Y BAYAS DE TRIGO AL ESTILO SOUTHWEST "SOUTHWEST CHICKEN & WHEAT BERRY POWER BOWL" | | | TAMAÑO DE RACIONES: UN TAZÓN UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS, 1 OZ EQ DE M/MM, 1/2 TAZA DE VEGETALES ALMIDONADOS. |
|--|-------------------------------------|-------------------------------|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
| Bayas de trigo | 4 libras, 6 onzas | 14 onzas | 1. Cocine las bayas de trigo siguiendo las instrucciones de la guía del curso. 2. Escorra bien y enfríe. CCP. Enfríe a 70 °F en 2 horas, y luego a 41 °F en 4 horas. 3. Mezcle las bayas de trigo, los frijoles negros, el maíz y los pimientos rojos. |
| Frijoles negros, enlatados, escurridos | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | |
| Maíz, congelado, descongelado | 1 galón, 2 cuartos de galón, 1 taza | 1 cuarto de galón, 1 taza | |
| Pimientos, morrones, rojos, cortados en cubos pequeños | 2 ½ tazas | ½ taza | |
| Comino, molido | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | 4. En un tazón lo suficientemente grande como para contener todos los ingredientes, bata el comino molido, el jugo de lima, el aceite, la sal y la pimienta. 5. Vierta el aderezo sobre la ensalada de granos de trigo y mezcle bien con una espátula de goma. 6. Refrigere la ensalada durante al menos 2 horas para permitir que los sabores se desarrollen y se combinen. Mezcle de nuevo antes de servir. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. |
| Jugo de lima, fresco | 1/3 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | |
| Aceite, de canola | 1/3 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | |
| Pimienta negra, molida | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | |

| | | | |
|--|-------------------|------------------|---|
| Carne de pollo, cortada en cubos o desmenuzada | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. Para armar el tazón: <ul style="list-style-type: none"> • Coloque una taza de ensalada de granos de trigo. • Cubra con 2 onzas de pollo. • Adorne con cilantro picado. |
| Cilantro, fresco, picado | 2 ½ tazas | ½ taza | |

NUTRIENTES POR RACIÓN

| | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 360 | Colesterol (mg) | 50 | Fibra alimentaria (g) | 11 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 500 |
| Grasas totales (g) | 5 | Sodio (mg) | 210 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 3.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 24.69 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 53 | Proteína (g) | 29 | Calcio (mg) | 60 | Vitamina C (mg) | 16.39 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ENSALADA DE PASTA CON TOCINO, LECHUGA Y TOMATE (BLT) | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|---|----------------------------|--|---|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| "BLT PASTA SALAD" | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS, 1/8 TAZA DE VEGETALES. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| <i>Rotini</i> , integral, deshidratado | 2 libras, 13 onzas | 9 onzas | 1. Cocine la pasta hasta que esté lista y enfríe de inmediato para detener la cocción. Mantenga refrigerado hasta el momento de preparar la ensalada. (Mejor si se prepara el día anterior). 2. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Conserve frío y sirva así. | | | | | | |
| Espinacas, crudas | 1 cuarto de galón, 1 taza | 1 taza | | | | | | | |
| Tomate, <i>cherry</i> , cortado en cuartos | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | | | | | | | |
| Tocino, cocido, cortado en cubos | 7.5 onzas | 1.5 onzas | | | | | | | |
| Aderezo ranchero | 1 2/3 tazas | 1/3 de taza | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 140 | Colesterol (mg) | 5 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 130 |
| Grasas totales (g) | 4 | Sodio (mg) | 160 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 21.96 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 23 | Proteína (g) | 7 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 5.22 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3. Equipo 4

| INGREDIENTES | | | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | |
|------------------------------------|-----|---------------------------|-----|----------------------------|----|--------------------|-----|---|--------|
| Espagueti, integral, deshidratado | | | | 5 libras | | 1 libra | | 1. Cocine el espagueti en agua hirviendo hasta que esté al dente. Escorra de inmediato. | |
| Salsa de chile dulce tailandesa | | | | 1 cuarto de galón, 2 tazas | | 1 ¼ tazas | | 2. Mezcle suavemente los fideos con la salsa de chile dulce tailandesa. | |
| Cabezuelas de brócoli | | | | 1 libra | | 4 onzas | | 3. Cocine ligeramente los vegetales al vapor por tandas hasta que estén calientes y tiernos, pero sin que se cocinen demasiado. | |
| Edamame, congelado, sin cáscara | | | | 2 libras, 8 onzas | | 8 onzas | | | |
| Zanahorias, cortadas en julianas | | | | 1 libra, 4 onzas | | 4 onzas | | | |
| Pimiento rojo, cortado en julianas | | | | 1 libra, 14 onzas | | 6 onzas | | 4. Coloque una taza de los fideos aderezados en el centro del recipiente. Coloque ¼ de taza de cada una de las cabezuelas escaldadas de brócoli, el edamame, las zanahorias cortadas en juliana y las tiras de pimiento rojo. Cubra con tofu crujiente. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | |
| Tofu crujiente (receta adjunta) | | | | 13 libras, 12 onzas | | 2 libras, 12 onzas | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 490 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 340 |
| Grasas totales (g) | 13 | Sodio (mg) | 510 | Azúcares añadidos (g) | 12 | Hierro (mg) | 4.7 | Vitamina A-RAE (mcg) | 134.71 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 67 | Proteína (g) | 23 | Calcio (mg) | 280 | Vitamina C (mg) | 33.07 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3. Equipo 4

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
|---|---------------------|---------------------------|---|---|----|------------------|-----|----------------------|----|
| TOFU CRUJIENTE "CRISPY TOFU" | | | | TAMAÑO DE RACIONES: 4 ½ ONZAS UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE CARNE O SUSTITUTO DE CARNE. | | | | | |
| Tofu, firme | 13 libras, 12 onzas | 2 libras, 12 onzas | 1. Coloque el tofu en una bandeja perforada de 2" sobre una bandeja grande de 4". Coloque otra bandeja grande de 2" encima del tofu. Coloque un peso (una lata n.º 10) en el centro de la bandeja grande superior. Esto prensará el tofu y escurrirá el exceso de agua, mientras que la bandeja inferior recogerá el líquido sobrante. 2. Deseche el líquido sobrante (esto se puede hacer durante la noche en el refrigerador). 3. Una vez prensado el tofu, córtelo en cubos de ¾ de pulgada. | | | | | | |
| Aceite de ajonjolí (o mezcla) | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | 4. Combine el aceite y la salsa de soya. Vierta sobre el tofu prensado y mezcle suavemente. | | | | | | |
| Salsa de soya, baja en sodio | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | | |
| Almidón de maíz | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | 5. Agregue el almidón de maíz y mezcle suavemente. | | | | | | |
| | | | 6. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino. Coloque el tofu recubierto con almidón de maíz sobre bandejas para hornear. No las sobrecargue. 7. Coloque en un horno precalentado a 400 °F y hornee durante 25 a 30 minutos. A mitad de la cocción, agite el tofu y gire la bandeja para lograr una cocción de manera uniforme. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 150 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 20 |
| Grasas totales (g) | 10 | Sodio (mg) | 210 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.7 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 5 | Proteína (g) | 12 | Calcio (mg) | 230 | Vitamina C (mg) | 0 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| INGREDIENTES | | 48 RACIONES | 24 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
|--|-----|---------------------------|---------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| PAN DE MAÍZ AL ESTILO SOUTHWEST "SOUTHWEST-STYLE CORNBREAD" | | | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA PIEZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS. | | | | | |
| Harina, integral | | 1 libra (3 tazas) | 8 onzas (1 ½ tazas) | 1. Combine la harina, la harina de maíz, el azúcar, el polvo para hornear y la sal. Mezcle con una batidora durante un minuto a la velocidad más baja. 2. Si prepara una tanda pequeña, puede mezclar con un batidor de varillas. 3. En un tazón aparte, mezcla los huevos, la leche y el aceite. 4. Agregue la mezcla de huevo a los ingredientes secos. Mezcle hasta que los ingredientes secos estén humedecidos. 5. Agregue los pimientos y el maíz. Mezcle hasta que se combinen los ingredientes. NO MEZCLE EN EXCESO. La mezcla batida quedará grumosa. 6. Vierta la mezcla batida en una bandeja rociada con aerosol desmoldante para bandejas. Para 50 raciones, utilice una bandeja para hornear de tamaño mediano (18" x 13" x 1"). 7. Hornee hasta que se vea dorado: Horno convencional a 400 °F durante 30 a 35 minutos O BIEN horno de convección a 350 °F durante 20 a 25 minutos. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| Harina de maíz, entera | | 1 libra (3 tazas) | 8 onzas (1 ½ tazas) | | | | | | |
| Azúcar, granulada | | 6 onzas (1 taza) | 3 onzas (½ taza) | | | | | | |
| Polvo para hornear | | ¼ de taza | 2 cucharadas | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 ½ cucharaditas | ¾ de cucharadita | | | | | | |
| Huevos, grandes | | 4 ½ cada una | 2 cada una | | | | | | |
| Leche, baja en grasa, 1 % | | 3 ½ tazas | 1 ¾ tazas | | | | | | |
| Aceite, de canola | | ½ taza | ¼ de taza | | | | | | |
| Pimientos verdes y rojos, cortados en cubos | | 8 onzas (1 ½ tazas) | 4 onzas (¾ de taza) | | | | | | |
| Maíz, enlatado, bajo en sodio, escurrido | | 8 onzas (1 ½ tazas) | 4 onzas (¾ de taza) | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 120 | Colesterol (mg) | 15 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 110 |
| Grasas totales (g) | 3.5 | Sodio (mg) | 190 | Azúcares añadidos (g) | 4 | Hierro (mg) | 0.9 | Vitamina A-RAE (mcg) | 17.62 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 20 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 100 | Vitamina C (mg) | 6.03 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3. Equipo 5

| PASTEL DE TAMAL DE RES O PASTEL DE TAMAL DE CERDO "BEEF TAMALE PIE" | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA PIEZA (2" x 5") UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE M/MA; 1 OZ EQ DE GRANOS. | | |
|--|---------------------------------|---|---|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Carne de res, molida, cruda (no más de 15 % de grasa) O carne de cerdo picada y cruda | 7 libras, 8 onzas | 1 libra, 8 onzas | 1. Dore la carne picada de res o de cerdo. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. 2. Agregue las cebollas, el ajo granulado, la pimienta, la pasta de tomate, los tomates, el agua y los sazonadores a la carne de res o de cerdo. Mézclelo bien. Lleve a ebullición. Reduzca el fuego y deje cocer a fuego lento durante 20 a 25 minutos. CCP. Caliente a 155 °F durante 17 segundos. 3. Vierta la mezcla en una bandeja de servicio (12" x 10" x 2 1/2"), para 10 raciones. | |
| Cebollas, picadas | 15 onzas | 3 onzas | | |
| Ajo, granulado | 2 cucharadas, 1/2 cucharadita | 1 1/2 cucharaditas | | |
| Pimienta negra, molida | 1 1/4 cucharaditas | 1/4 de cucharadita | | |
| Pasta de tomate enlatada | 1 libra, 14 onzas | 6 onzas | | |
| Tomates, enlatados, cortados en cubos, con su jugo | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | | |
| Agua | 1 cuarto de galón, 1 taza | 1 taza | | |
| Sazonadores: Chile en polvo | 1/4 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada 1 cucharadita | | |
| Comino, molido | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 3/4 de cucharadita 3/4 de cucharadita | | |
| Páprika | 1 cucharada, 3/4 de cucharadita | | | |
| Cebolla granulada | 1 cucharada, 3/4 de cucharadita | | | |
| Harina, multiusos, enriquecida | 15 onzas | 3 onzas | 4. Para el complemento de cobertura del pan de maíz: mezcle la harina, la harina de maíz, el | |
| Harina de maíz, integral | 15 onzas | 3 onzas | | |

| | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|------------------|--|
| Azúcar, blanco, granulado | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | azúcar, el polvo para hornear y la sal en una batidora durante 1 minuto a baja velocidad. Si va a preparar una tanda pequeña, utilice un batidor de varillas. |
| Polvo para hornear | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | |
| Huevos, grandes | 5 cada una | 1 cada una | 5. En un tazón aparte, mezcla los huevos, la leche y el aceite. Agregue a los ingredientes secos. Mezcle durante 2 a 3 minutos a velocidad media hasta que los ingredientes secos estén humedecidos. La mezcla batida quedará grumosa. 6. Vierta la mezcla batida sobre la mezcla de carne en cada bandeja y extiéndala hasta las esquinas de la misma. |
| Leche, baja en grasa, 1 % | 3 ¾ tazas | ¾ tazas | |
| Aceite, vegetal | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | |
| Queso, <i>cheddar</i> , rallado | 1 libra, 9 onzas | 5 onzas | 7. Horneado: Horno convencional: 400 °F durante 30 a 35 minutos. Horno de convección: 350 °F durante 25 a 30 minutos. 8. Espolvoree queso sobre el pan de maíz. 9. Corte en raciones de 2 x 5. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. |

NUTRIENTES POR RACIÓN

| | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 340 | Colesterol (mg) | 80 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0.3 | Potasio (mg) | 470 |
| Grasas totales (g) | 19 | Sodio (mg) | 350 | Azúcares añadidos (g) | 3 | Hierro (mg) | 2.6 | Vitamina A-RAE (mcg) | 77.31 |
| Grasas saturadas (g) | 7 | Carbohidratos totales (g) | 25 | Proteína (g) | 20 | Calcio (mg) | 190 | Vitamina C (mg) | 0.69 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| TAZÓN DE SÉMOLA DE MAÍZ CON CAMARONES REBOZADOS "GRITS BOWL WITH POPCORN SHRIMP" | | TAMAÑO DE RACIONES: UN TAZÓN 1 ¼ TAZAS DE SÉMOLA DE MAÍZ CON QUESO Y 10 CAMARONES REBOZADOS. UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ M/MA; 2 OZ EQ DE GRANOS. | | |
|---|--------------------------------|--|--|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| SÉMOLA DE MAÍZ CON QUESO | | | | |
| Sémola de maíz, cocida | 3 galones, 2 tazas | 2 cuartos de galón, 2 tazas | 1. Sémola caliente, tapada | |
| Pimientos morrones y cebollas, congelados, descongelados | 1 cuarto de galón, 1 taza | 1 taza | 2. Disponga los pimientos morrones y las cebollas descongelados en una sola capa en una bandeja de servicio forrada con papel pergamino. Rocíe ligeramente con mantequilla en aerosol y espolvoree sal y pimienta. 3. Hornee a 350 °F durante 20 minutos. | |
| Tocino, cocido, picado | 25 rebanadas | 5 rebanadas | 4. Distribuya el tocino picado por encima y vuelva a meter en el horno durante 5 a 7 minutos más. | |
| Ajo granulado | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | 5. En un tazón grande, combine la sémola de maíz, la mezcla de pimiento morrón y tocino, el ajo granulado, la cebolla en polvo, la sal, la pimienta, la salsa de pimienta de cayena y el queso. | |
| Cebolla en polvo | 2 cucharadas, 1 ½ cucharaditas | 1 ½ cucharaditas | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | |
| Pimienta negra, molida | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | |
| Salsa de pimienta de cayena | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | |
| Queso <i>cheddar</i> , rallado | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | | |

| CAMARONES ESTILO CAJÚN | | | | | | | | | |
|------------------------|-----|---------------------------|------|-----------------------|----|--|------|----------------------|--------|
| Camarones rebozados | | 6 libras, 4 onzas | | 1 libra, 4 onzas | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Para la cocción de los camarones: coloque los camarones congelados en una sola capa sobre bandejas para hornear forradas con papel pergamino. Mantenga los camarones congelados hasta el momento de hornearlos. 2. Para servir: mediante el recipiente negro de dos compartimentos, sirva 1 ¼ tazas de sémola de maíz con queso en un lado. En el otro lado, sirva 1/5 de onza (10 unidades) de camarones al estilo cajún empanizados. 3. Adorne con cebollines cortados en rodajas. <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> | | | |
| Sazonador cajún | | ¼ de taza, ½ cucharadita | | 2 ½ cucharaditas | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 620 | Cholesterol (mg) | 80 | Fibra alimentaria (g) | 5 | Vitamina D (mcg) | 0.2 | Potasio (mg) | 230 |
| Grasas totales (g) | 15 | Sodio (mg) | 1950 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 44.7 | Vitamina A-RAE (mcg) | 139.58 |
| Grasas saturadas (g) | 6 | Carbohidratos totales (g) | 103 | Proteína (g) | 25 | Calcio (mg) | 650 | Vitamina C (mg) | 11.01 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3. Equipo 6

| AVENA REMOJADA CON TARTA DE MANZANA "APPLE PIE OVERNIGHT OATS" | | TAMAÑOS DE RACIÓN: 10 ONZAS LÍQUIDAS UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS; ½ TAZA DE FRUTA; 1 M/MA. | | | | | | | |
|---|----------------------------|--|--|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Avena, copos, tradicional, deshidratada (no instantánea) | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. En una batidora grande, combine la avena, el yogur de vainilla bajo en grasa, la leche baja en grasa y la canela. Nota: Si va a preparar una tanda pequeña, bata a mano. 2. Agregue puré de manzana sin endulzar. 3. Mediante una taza medidora, sirva la avena remojada en tazas (de 10 onzas). Coloque las tapas en las tazas y refrigérelas durante la noche. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. 4. Sirva frío y espolvoree canela. | | | | | | |
| Yogur, bajo en grasa, vainilla | 1 galón, 9 tazas | 1 cuarto de galón, 1 taza | | | | | | | |
| Leche, baja en grasa (1 o 2 %) | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | | | | | | | |
| Canela, molida | 2 cucharadas | 1 ¼ cucharaditas | | | | | | | |
| Puré de manzana, sin endulzar | 1 galón, 9 tazas | 1 cuarto de galón, 1 taza | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 240 | Colesterol (mg) | 10 | Fibra alimentaria (g) | 4 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 480 |
| Grasas totales (g) | 3.5 | Sodio (mg) | 95 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.2 | Vitamina A-RAE (mcg) | 20.99 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 46 | Proteína (g) | 10 | Calcio (mg) | 270 | Vitamina C (mg) | 2.21 |

VARIACIONES

| Avena ¼ de taza (acredita como un grano) | Leche 1/8 de taza | Yogur ½ taza (acredita como un m/ma) | Fruta ½ taza | Extras |
|--|--|--|---|---|
| Avena, copos, tradicional, deshidratada (no instantánea) | Baja en grasa, líquida normal Sin grasa, líquida normal Sin grasa, chocolatada Sin grasa, sabor a fresa | Saborizado Natural Vainilla Griego | Manzanas Plátanos Bayas Duraznos Fruta deshidratada (¼ de taza) | Azúcar moreno Chispas de chocolate Canela, nuez moscada Mantequilla de frutos secos y semillas Cacao en polvo |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| GRANOLA CASERA "HOMEMADE GRANOLA" | | TAMAÑO DE RACIONES: ¼ DE TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 0.5 oz eq de granos y 1/8 taza de fruta. | | | | | | | |
|--|-----------------------|--|--|-----------------------|---|------------------|----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 25 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Avena, copos, tradicional, deshidratada (no instantánea) | 2 libras | 1 libra | 1. En un tazón grande, combine la avena, el suero de mantequilla y la mantequilla derretida. Deje reposar tapado durante 20 minutos. | | | | | | |
| Suero de mantequilla | 2 tazas | 1 taza | | | | | | | |
| Mantequilla, sin sal | 8 onzas | 4 onzas | | | | | | | |
| Azúcar, granulada | 14 onzas | 7 onzas | 2. Agregue azúcar y sal. Mezcle suavemente para combinar. Deje reposar tapado durante otros 20 minutos. 3. Transfiera a una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. 4. Hornee a 300 °F durante 1 hora y media, revolviendo cada 25 minutos. 5. Retire del horno y deje enfriar a temperatura ambiente. NO refrigere ni envase mientras esté caliente. | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 cucharadita | ½ cucharadita | | | | | | | |
| Fruta deshidratada (Pasas, arándanos azules y/o cerezas) | 1 libra (3 ¼ tazas) | 8 onzas | 6. Mezcle con fruta deshidratada y coco. Guarde en un recipiente hermético en un lugar seco. | | | | | | |
| Coco, endulzado, rallado (opcional) | 4 onzas (1 1/3 tazas) | 2 onzas | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 180 | Coolesterol (mg) | 10 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 160 |
| Grasas totales (g) | 7 | Sodio (mg) | 45 | Azúcares añadidos (g) | 8 | Hierro (mg) | 1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 33.09 |
| Grasas saturadas (g) | 4 | Carbohidratos totales (g) | 29 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 0.10 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| GRANOLA CASERA II _{XE} "HOMEMADE GRANOLA II" | | TAMAÑO DE RACIONES: ¼ DE TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 0.5 OZ EQ DE GRANOS Y 1/8 TAZA DE FRUTA. | |
|--|--|--|---|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 25 RACIONES | INSTRUCCIONES |
| Avena, copos, tradicional, deshidratada (no instantánea) | 2 cuartos de galón, 2 tazas (1 libra, 12 onzas) | 1 cuarto de galón, 1 taza (14 onzas) | 1. Combine los copos de avena, el azúcar moreno y el coco en un tazón grande. |
| Nueces, almendras, nueces pecanas, crudas | 8 onzas (1 ½ tazas) | 4 onzas (¾ de taza) | |
| Azúcar, moreno, empaçado | 1 taza | ½ taza | |
| Jugo de manzana | 1 taza | ½ taza | 2. En un tazón, bata el jugo de manzana, el aceite vegetal, la miel, la sal, la canela y la vainilla. 3. Agregue la mezcla de jugo de manzana a la mezcla de avena. Mezcle suavemente para que quede cubierto de manera uniforme. 4. Extienda la mezcla sobre una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"). Para 50 raciones, utilice una bandeja. NO LA SOBRECARGUE. 5. Horneado: Horno convencional: 300° F durante 45 minutos. Horno de convección: 250° F durante 30 minutos. (Revuelva la granola cada 15 minutos. La avena debe adquirir un color marrón dorado). 6. Retire del horno. Deje enfriar. |
| Aceite, de canola | ¼ de taza, 1 cucharada | 2 cucharadas, 1 ½ cucharaditas | |
| Miel | 1 taza | ½ taza | |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 cucharadita | ½ cucharadita | |
| Canela, molida | 1 cucharada | 1 ½ cucharaditas | |
| Extracto de vainilla | 1 cucharada | 1 ½ cucharaditas | |
| Fruta, deshidratada (pasas, arándanos rojos, etc.) | 2 tazas | 1 taza | |
| | | | 7. Mezcle con la fruta deshidratada. Guarde en un recipiente hermético en un lugar seco. 8. Sirva con una cuchara dosificadora n.º 16 (¼ taza). |

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|------|
| Calorías | 160 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 140 |
| Grasas totales (g) | 6 | Sodio (mg) | 35 | Azúcares añadidos (g) | 10 | Hierro (mg) | 0.9 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0.07 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 27 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 0.14 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

VARIACIONES DE GRANOLA

| Granola | Nueces | Fruta | Edulcorante | Jugo | Saborizantes |
|------------------------------|-----------|---------------------------------|--------------------------------|------------------|-----------------------------------|
| Cerezas y almendras | Almendras | Cerezas, deshidratadas | Azúcar moreno Miel | Cerezas | Extracto de cereza Canela |
| Nueces y arándanos rojos | Nueces | Arándanos rojos, deshidratados | Azúcar moreno Miel de maple | Arándanos rojos | Extracto de vainilla Canela |
| Almendras y arándanos azules | Almendras | Arándanos azules, deshidratados | Azúcar moreno Miel | Arándanos azules | Extracto de vainilla Cardamomo |
| Canela y pasas | Nueces | Pasas | Azúcar moreno Miel | Manzanas | Extracto de vainilla Canela |
| Miel y maní | Maní | Pasas doradas | Azúcar moreno Miel | Manzanas | Extracto de vainilla Canela |

| BARRITAS DE AVENA CON ARÁNDANOS AZULES "BLUEBERRY OAT BARS" | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA BARRA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS, ¼ DE TAZA DE FRUTA. | | |
|--|------------------------------------|---|--|--|
| INGREDIENTES | 48 BARRAS | 24 BARRAS | INSTRUCCIONES | |
| Avena, copos, tradicional, deshidratada (no instantánea) | 3 cuartos de galón | 1 cuarto de galón, 2 tazas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe dos bandejas de servicio de 2 pulgadas (para 48 barras) o una bandeja de servicio de 2 pulgadas con aceite vegetal en aerosol (para 24 barras). 2. En una batidora con accesorio de pala plana, mezcle la avena, la harina, el azúcar y la mantequilla fría hasta que se formen grumos grandes. Los grumos deben ser del tamaño de guisantes, sin trozos grandes de mantequilla. Si mezcla una tanda pequeña, puede hacerlo a mano. 3. Transfiera la mitad de la mezcla a una bandeja preparada y presione firmemente para formar la base. | |
| Harina, multiusos, enriquecida | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 3 tazas | | |
| Azúcar, moreno, empacado | 3 tazas | 1 ½ tazas | | |
| Mantequilla, sin sal, fría | 2 libras, 6 onzas | 1 libra, 3 onzas | | |
| Arándanos azules, congelados, sin descongelar | 1 galón, 1 cuarto de galón, 1 taza | 3 cuartos de galón, ½ taza | <ol style="list-style-type: none"> 4. Para la capa de arándanos azules, mezcle en una cacerola grande todos los ingredientes a fuego medio-alto, revolviendo constantemente. Deje hervir hasta que espese. 5. Vierta la mezcla de arándanos azules sobre la base. 6. Espolvoree la mezcla de migas restante sobre los arándanos azules y la base. 7. Hornee en el horno precalentado durante 35 a 45 minutos (compruebe a los 20 minutos). | |
| Azúcar, moreno, empacado | 3 tazas | ¾ de taza | | |
| Jugo de limón | ¾ de taza | ¼ de taza, 2 cucharadas | | |
| Almidón de maíz | ¼ de taza | 2 cucharadas | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | | | | | 8. Deje enfriar completamente antes de cortar en barras. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| Calorías | 410 | Colesterol (mg) | 50 | Fibra alimentaria (g) | 5 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 110 |
| Grasas totales (g) | 20 | Sodio (mg) | 10 | Azúcares añadidos (g) | 20 | Hierro (mg) | 1.8 | Vitamina A-RAE (mcg) | 153.52 |
| Grasas saturadas (g) | 12 | Carbohidratos totales (g) | 55 | Proteína (g) | 4 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 1.48 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
|--|---|--|-------------|--|
| ENSALADA DE SORGO Y MAÍZ "SORGHUM AND CORN SALAD" | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS Y ¼ DE TAZA DE VEGETALES. | | |
| Agua | 1 galón 2 cuartos de galón 2 ½ tazas | 1 cuarto de galón, 2 ½ tazas | | 1. Hierva el agua y la sal. |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | |
| Sorgo, integral, deshidratado | 3 lb 12 onzas (8 1/3 tazas) | 12 onzas (1 2/3 taza) | | 2. Agregue el sorgo y revuelva suavemente. Reduzca el fuego a medio y deje cocinar a fuego lento durante 45 a 55 minutos o hasta que esté tierno. Refrigere para enfriar. |
| Maíz, dulce, amarillo, congelado, granos | 2 lb 13 onzas (7 ½ tazas) | 9 onzas (1 ½ tazas) | | |
| Cebollines, cortados en rodajas | 2 ½ tazas | ½ taza | | 3. Combine el sorgo cocido y enfriado, el maíz, los cebollines, el tomate, el cilantro y los jalapeños. Mezcle suavemente y bien. |
| Tomate, fresco, picado | 2 ½ tazas | ½ taza | | |
| Cilantro, fresco, picado | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | |
| Jalapeños, enlatados, cortados en cubos (opcional) | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | |
| Diente de ajo | 5 cada una | 1 cada una | | |
| Vinagre, sidra de manzana | ¾ de taza, 3 cucharadas | 3 cucharadas | | 4. Mezcle el ajo, el vinagre, el aceite de oliva, el comino, la sal y la pimienta hasta obtener una mezcla homogénea. 5. Vierta sobre la ensalada y mezcle suavemente y bien para combinar. Refrigere durante al menos cuatro horas para permitir que los sabores se mezclen. CCP. Enfríe a 41° F o menos en un plazo de 4 horas. |
| Aceite, de oliva | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | |
| Comino, molido | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | |
| Pimienta negra, molida | 2 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | |

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 160 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 220 |
| Grasas totales (g) | 4 | Sodio (mg) | 170 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 10.11 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 31 | Proteína (g) | 5 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 4.01 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| <p>BURRITO EN TAZÓN DE CARNITAS DE POLLO Y SORGO "CHICKEN CARNITAS SORGHUM BURRITO BOWL"</p> | | | | <p>TAMAÑO DE RACIONES: UN TAZÓN</p> <p>UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS; 2 OZ. EQ. DE CARNE O SUSTITUTO DE CARNE; ¼ DE TAZA DE FRIJOLE, GUISANTES O LENTEJAS; ¼ DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA.</p> | | | | | |
|---|-----|-------------------------------------|---------------------------|--|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Sorgo en jugo de lima y cilantro, cocido (receta adjunta) | | 1 galón, 2 cuartos de galón, 1 taza | 1 cuarto de galón, 1 taza | <p>Para armar un burrito en tazón (para una ración):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de sorgo en jugo de lima y cilantro • 2 oz de carnitas de pollo • ¼ de taza de frijoles negros sazonados • ¼ de taza de pimientos asados (recalentados según las instrucciones del paquete) • 1/8 de taza de aguacate • 1/8 de taza de salsa <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> | | | | | |
| Carnitas de pollo (receta a continuación) | | 7 libras, 8 onzas | 1 libra, 8 onzas | | | | | | |
| Frijoles negros, sazonados (receta a continuación) | | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | | | | | | |
| Pimientos asados, congelados | | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | | | | | | |
| Aguacate, cortado en cubos | | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | | | | | | |
| Salsa, enlatada | | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 400 | Colesterol (mg) | 55 | Fibra alimentaria (g) | 12 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 840 |
| Grasas totales (g) | 8 | Sodio (mg) | 900 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 4.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 192.10 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 53 | Proteína (g) | 31 | Calcio (mg) | 80 | Vitamina C (mg) | 65.82 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3. Equipo 7

| SORGO EN JUGO DE LIMA Y CILANTRO | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|---|-----|--|-----|------------------------------|---|--|-----|----------------------|------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Sorgo, integral, deshidratado | | 3 libras, 12 onzas | | 12 onzas | | 1. Agregue el sorgo al agua hirviendo con sal. Cocine sin tapar durante 45 a 55 minutos hasta que el sorgo esté tierno. | | | |
| Agua | | 2 galones, ½ taza | | 1 cuarto de galón, 2 ½ tazas | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| Jugo de lima | | 2 ½ tazas | | ½ taza | | 2. Una vez cocido el sorgo, agregue el jugo de lima, el cilantro, los tomates y los cebollines. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | |
| Cilantro, fresco, picado | | 2 ½ tazas | | ½ taza | | | | | |
| Tomates, cortados en cubos | | 3 ¾ tazas | | ¾ de taza | | | | | |
| Cebollines, cortados en diagonal | | 1 ¼ tazas | | ¼ de taza | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 110 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 160 |
| Grasas totales (g) | 1 | Sodio (mg) | 125 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 10 | Vitamina A-RAE (mcg) | 7.90 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 24 | Proteína (g) | 4 | Calcio (mg) | 1.1 | Vitamina C (mg) | 4.93 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3. Equipo 7

| CARNITAS DE POLLO O PAVO | | TAMAÑO DE RACIONES: 2 ONZAS | | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|--|--------------------|--|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE CARNE O SUSTITUTO DE CARNE. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Muslo de pollo o pavo, cocido | | 7 libras, 8 onzas | 1 libra, 8 onzas | 1. Desmenuce la carne de muslo de pollo o pavo. | | | | | |
| Sazonadores: | | 3 cucharadas, | 2 cucharaditas | 2. Combine los sazónadores. | | | | | |
| Chile en polvo | | 1 cucharadita | | 3. Agregue la cebolla, el jugo de lima, el jugo de naranja y la mostaza. | | | | | |
| Comino, molido | | 2 cucharadas | 1 ¼ cucharaditas | 4. Combine los sazónadores, la salsa y la carne de pollo o pavo. | | | | | |
| Orégano, deshidratado | | 2 cucharadas | 1 ¼ cucharaditas | 5. Rocíe dos en las bandejas para baño maría con aerosol desmoldante para bandejas. | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | 6. Coloque 6 libras de carne en cada bandeja. | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | 7. Ase en un horno precalentado a 350 °F durante 20 minutos hasta que la parte superior esté dorada y los bordes crujientes. | | | | | |
| Ajo, granulado | | 2 cucharadas | 1 ¼ cucharaditas | 8. Revuelva a la mitad del tiempo de cocción. | | | | | |
| Cebollas, cortadas en cubos pequeños | | 15 onzas | 3 onzas | CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| Jugo de lima | | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | |
| Jugo de naranja, 100 % jugo | | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | |
| Mostaza, amarilla | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 120 | Cholesterol (mg) | 55 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 210 |
| Grasas totales (g) | 2.5 | Sodio (mg) | 190 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.9 | Vitamina A-RAE (mcg) | 11.82 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 3 | Proteína (g) | 20 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 4.62 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3. Equipo 7

| FRIJOLES NEGROS SAZONADOS | | TAMAÑO DE RACIONES: ¼ DE TAZA | | | | | | | |
|---|-----|---|-------------------|--|---|------------------|-----|----------------------|------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ¼ DE TAZA DE FRIJOLES, GUISANTES, LENTEJAS | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Aceite, de canola | | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | 1. Caliente el aceite y saltee las cebollas hasta que estén opacas. 2. Agregue los frijoles escurridos, los tomates escurridos, los pimientos sin escurrir, el comino y el ajo. Cocine a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo con frecuencia. Sirva con una cuchara ranurada para retirar los jugos. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| Cebollas, cortadas en cubos | | 10 onzas | 2 onzas | | | | | | |
| Frijoles negros, enlatados, escurridos | | 1 galón, 1 cuarto de galón | 1 cuarto de galón | | | | | | |
| Tomates, enlatados, cortados en cubos, escurridos | | 4 libras, 11 onzas | 15 onzas | | | | | | |
| Chiles verdes, suaves, enlatados | | 15 onzas | 3 onzas | | | | | | |
| Comino, molido | | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Ajo, granulado | | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 110 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 8 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 400 |
| Grasas totales (g) | 1 | Sodio (mg) | 230 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 2.1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0.71 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 19 | Proteína (g) | 6 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 5.27 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ENSALADA DE CUSCÚS INTEGRAL CON CÍTRICOS | | | TAMAÑO DE RACIONES: 1 TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS; ¼ DE TAZA DE FRUTA; ½ TAZA DE FRIJOLES, GUISANTES, LENTEJAS. |
|---|-----------------------------|------------------------|---|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
| Agua | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | <p>1. Ponga a hervir agua en una cacerola grande.</p> <p>2. Vierta el agua hirviendo sobre el cuscús, la cúrcuma y la pimienta. Cubra y deje reposar tapado durante 5 minutos. Esponje con un tenedor y deje reposar.</p> <p>CCP. Enfríe a 70 °F en 2 horas, y luego a 41 °F en 4 horas.</p> <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <p>3. Combine los garbanzos, las naranjas, la cebolla y las pasas en un tazón grande.</p> <p>4. En un tazón aparte, bata la ralladura de naranja, el jugo de limón, el aceite de oliva y las cebolletas.</p> <p>5. Vierta el aderezo sobre la mezcla de garbanzos en el tazón. Una vez mezclado, incorpore el cuscús enfriado.</p> <p>6. Tape y refrigere durante al menos 1 hora antes de servir.</p> <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> |
| Cuscús, deshidratado, integral | 2 cuartos de galón, 2 tazas | 2 tazas | |
| Cúrcuma, molida | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | |
| Pimienta negra, molida | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | |
| Garbanzos, enlatados, escurridos | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | |
| Mandarina, enlatada, en su jugo, escurrida | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | |
| Cebollas, rojas, cortadas en cubos pequeños. | 3 ¾ tazas | ¾ de taza | |
| Pasas | 3 ¾ tazas | ¾ de taza | |
| Ralladura de naranja | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | |
| Jugo de limón | 1 ¼ tazas, 1 cucharada | ¼ de taza, 1 cucharada | |
| Aceite, de oliva | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | |
| Cebolletas, frescas | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | |

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 280 | Colesterol (mg) | 54 | Fibra alimentaria (g) | 8 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 370 |
| Grasas totales (g) | 4.5 | Sodio (mg) | 135 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 19.72 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 54 | Proteína (g) | 10 | Calcio (mg) | 50 | Vitamina C (mg) | 13.62 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 3. Equipo 8

| CUSCÚS PERLADO INTEGRAL CON POLLO Y TOMATES | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA TAZA (8 ONZAS CON CUCHARA MEDIDORA) UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS; ¼ DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA; 2 OZ EQ DE M/MA. | | | | | | | |
|--|----------------------------|---|---|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | 24 RACIONES | 12 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Aceite, de oliva | 1 cucharada | 1 ½ cucharaditas | <ol style="list-style-type: none"> Caliente el aceite a fuego medio-alto en una sartén para saltear. Saltee las cebollas y el ajo hasta que estén transparentes. Agregue los tomates, el sazónador italiano y la sal a las cebollas y el ajo salteados. Cocine revolviendo durante 5 minutos. Añada el caldo a la mezcla. En una bandeja de servicio, coloque el cuscús, el pollo, la mezcla de tomate salteado y el queso parmesano. Revuelva para combinar. Cubra bien con papel de pergamino y papel de aluminio. Cocine en un horno de convección a 350 °F durante 25 minutos. (Es posible que el cuscús aún esté ligeramente crudo y que quede algo de líquido, pero este se absorberá durante el reposo). Revuelva bien con una espátula de goma antes de servir. <p>CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.</p> <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> | | | | | | |
| Cebollas, cortadas en cubos medianos | 1 cuarto de galón | 2 tazas | | | | | | | |
| Diente de ajo, finamente picado | ¼ de taza | 2 cucharadas | | | | | | | |
| Tomates, cortados en cubos pequeños | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 3 tazas | | | | | | | |
| Sazónador italiano | ¼ de taza | 2 cucharadas | | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | | |
| Caldo, de pollo, bajo en sodio | 2 cuartos de galón | 1 cuarto de galón | | | | | | | |
| Cuscús perlado integral | 1 libra, 8 onzas | 12 onzas | | | | | | | |
| Carne de pollo, cocida, cortada en cubos. | 3 libras | 1 libra, 8 onzas | | | | | | | |
| Queso parmesano, rallado | 1 taza | ½ taza | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 270 | Colesterol (mg) | 50 | Fibra alimentaria (g) | 6 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 490 |
| Grasas totales (g) | 5 | Sodio (mg) | 390 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 2.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 13.15 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 29 | Proteína (g) | 26 | Calcio (mg) | 70 | Vitamina C (mg) | 2.09 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

EVALUACIÓN DE PRODUCTOS PARA GRANOS FABULOSOS

En este laboratorio culinario, los participantes evaluarán cada producto alimenticio como parte de la degustación. Para cada producto alimenticio (fila) y cada categoría de evaluación (columna), marque con un círculo **A** (aceptable) o **NA** (no aceptable).

| Producto alimenticio | Apariencia | Sabor | Textura | Calidad de alimentación | Comentarios |
|---|------------|--------|---------|-------------------------|-------------|
| Ensalada de arroz integral y edamame | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Tazones de pollo teriyaki con arroz frito al horno | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de quinua al estilo <i>Southwest</i> | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Tazón de quinua, <i>poke</i> y abadejo de Alaska | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Tabulé | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de pollo y trigo integral al estilo <i>Southwest</i> | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Pasta con tocino, lechuga y tomate (BLT) | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Tazón de fideos asiáticos con chile dulce | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Pan de maíz al estilo mexicano | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Pastel de tamal de res | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| camarones con sémola | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Avena remojada* | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Granola casera* | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Barritas de avena con arándanos azules* | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de sorgo y maíz | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Burrito en tazón de carnitas de pollo y sorgo | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de cuscús integral con cítricos | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Cuscús perlado integral con pollo y tomates | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |

*EVALUADO EL DÍA CUATRO

¡RECUERDE REVISAR LAS RECETAS DE LA PRODUCCIÓN DEL DÍA DOS!

CUARTO DÍA: CREACIÓN DE UN SÁNDWICH MEJOR

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

| | | |
|------------------------|--|------------|
| Demostración culinaria | <p>Tipos de sándwiches</p> <p>Elementos de los sándwiches</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pan • Untables • Cuerpo • Acompañamientos <p>Tipos de pan</p> <p>Preparación de sándwiches</p> <p>Demostración de cocina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta sobre una balsa • Tostada callejera coreana • Salsa para untar de frijoles blancos • Cebollas encurtidas rápidamente • Doblado de un enrollado | 60 minutos |
| Práctica directa | <p>Sándwiches calientes</p> <p>Sándwiches fríos</p> <p>Salsas para untar y untables</p> | 2 ½ horas |
| Evaluación y debate | | 15 minutos |
| Limpieza | | 15 minutos |

CREACIÓN DE UN SÁNDWICH MEJOR

TIPOS DE SÁNDWICHES

- Sándwiches fríos
- Sándwiches calientes
- Enrollados
- Sándwiches sellados
- Sándwiches a la parrilla

ELEMENTOS DE UN SÁNDWICH

Un sándwich consta de cuatro partes básicas. Una vez que sabemos cómo se debe armar correctamente un sándwich, podemos agregarle una variedad de los componentes básicos para crear cualquier combinación imaginable.

Pan. La función principal del pan en un sándwich es envolver el relleno y crear una envoltura comestible. Los tipos de pan nos brinda la oportunidad de variar las texturas y los sabores de nuestros sándwiches. Al igual que con otros ingredientes, las opciones son prácticamente infinitas.

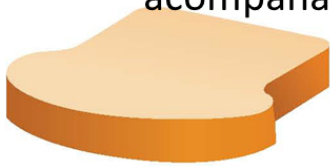
Untables. La principal finalidad de los untables es aportar humedad y sabor al sándwich, además de crear una barrera contra la humedad entre el relleno y el pan.

Cuerpo. El cuerpo de un sándwich puede estar compuesto por cualquier combinación de carnes, quesos, vegetales o granos. Este es el corazón del sándwich. El resto de los componentes deben complementar el cuerpo y no superar ni restarle protagonismo al sabor y la textura.

Acompañamiento. El acompañamiento complementa el cuerpo del sándwich y le aporta textura y sabor.

Cómo crear un mejor sándwich

Los sándwiches son un alimento básico en el almuerzo escolar. Compuestos por cuatro partes (pan, untado, base y acompañamientos), usted puede crear infinitas variedades.



Acompañamiento

Hasta ½ taza de vegetales

- Hierbas
- Ensaladas de repollo
- Tomate
- Lechuga

Cuerpo

2 oz eq de carne o sustituto de carne

- Carne de res
- Pollo
- Pescado
- Vegetales asados con queso o hummus
- Queso bajo en grasa
- Puré de frijoles
- Mantequilla de nuez

Untado

1 cucharada

- Mostaza
- Mayonesa
- Ranchero o BBQ
- Queso crema
- Pesto
- Gelatina

Pan

Rico en granos integrales

- Pan rebanado
- Bollos y panecillos
- Panecillos ingleses
- Pan plano
- Gofre integral
- Bísquet



© 2022 Culinary Nutrition Associates LLC

TIPOS DE PAN

Pan de molde

Pan francés
Panecillos de hierbas
Centeno
Pan integral de centeno (*pumpernickel*)

Panes rápidos

Panes de frutas (plátano)
Panecillos de nueces
Panecillos de vegetales (zapallo italiano, zanahoria)

Panes planos

Tortillas de maíz
Panecillos planos
Panecillos planos saborizados
Tortillas de harina
Focaccia
Lavash
Naan
Pitas
Enrollados tipo sándwich

Bollos y panecillos

Bollos
Panecillos ingleses
Pan para hamburguesa
Pan tipo *hoagie*
Pan para perro caliente
Panecillos tipo *pretzel*

Panes especiales

Bagels
Bísquets
Scones
Gofres

Otros soportes para sándwiches

Hojas de lechuga
Conos
Sándwiches
Rollos de huevo

UNTABLES

La principal finalidad de los untables es aportar humedad y sabor al sándwich, además de crear una barrera contra la humedad entre el relleno y el pan.

Mantequilla de almendras
Purés de frijoles (tales como el untable de frijoles blancos)
Mantequilla
Mantequilla de marañón
Quesos para untar
Chatnis
Queso crema
Aderezos
Mantequillas saborizadas
Quesos crema saborizados

Mayonesa saborizados
Kétchup
Queso crema bajo en grasa
Mayonesa
Mostazas
Untables de aceitunas
Untables de pimientos
Pesto
Aderezo para ensaladas
Purés de vegetales (como el untable de pimientos asados)

CUERPO

El cuerpo de un sándwich puede estar compuesto por cualquier combinación de carnes, quesos, vegetales o granos. Este es el corazón del sándwich. Todos los demás componentes deben complementar el cuerpo del plato sin superarlo ni entorpecer su sabor y textura.

| | | |
|----------|-------------------------|----------------------|
| Frijoles | Pescado | Albóndigas |
| Res | Ensalada de pollo | Mantequillas de nuez |
| Cerdo | Huevos | Mantequilla de maní |
| Pollo | Vegetales a la parrilla | Ensalada de atún |
| Pavo | Queso bajo en grasa | |

ACOMPAÑAMIENTO

El acompañamiento complementa el cuerpo del sándwich y le aporta textura y sabor.

| | |
|----------------------------------|----------------------|
| Pimientos morrones | Cebollas |
| Repollo | Pimientos |
| Pepino | Ensaladas encurtidas |
| Zanahoria rallada | Encurtidos |
| Vegetales de hoja | Rábanos |
| Vegetales a la parrilla o asados | <i>Relishes</i> |
| Hierbas | Mezcla de ensalada |
| Lechugas | Salsas |
| Vegetales marinados | Ensaladas de repollo |
| Champiñones | Germinados |
| Ensaladas de aceitunas | Tomates |

PREPARACIÓN DE SÁNDWICHES

Mise en place

- Todos los panes para sándwiches, los untables y los ingredientes de rellenos deben estar preparados.
- La carne, las aves de corral o el pescado deben cocinarse, enfriarse y picarse o cortarse en rodajas. Los vegetales deben lavarse, secarse y cortarse en rodajas.
- Los untables deben prepararse y refrigerarse.
- El pan debe cortarse en rebanadas.

Método para preparar sándwiches fríos

1. Organice el área de preparación. Todos los ingredientes para sándwiches deben estar al alcance de la mano en el área de trabajo.
2. Disponga el pan para sándwich sobre el área de trabajo. Cuatro filas de 12 rebanadas son una cantidad manejable.
3. Unte todas las rebanadas de pan hasta el borde con el untable deseado.
4. Sirva el relleno con un cucharón o cuchara sobre filas alternas de pan. Extienda hasta los bordes.
5. Coloque la lechuga u otros acompañamientos de vegetales encima del relleno.
6. Coloque el pan encima del sándwich.
7. Corte los sándwiches a su gusto, con cuidado de no aplastar el pan.
8. Para mantener la frescura de los sándwiches, colóquelos en bolsas para sándwiches o envuélvalos en una envoltura de plástico.
9. Refrigere hasta el momento de servir.

Pasos rápidos para preparar sándwiches a la parrilla

1. Coloque el pan para sándwich en una bandeja para hornear.
2. Una bandeja para hornear grande (18" x 26") tiene capacidad para 24 sándwiches dispuestos en una cuadrícula de 4 x 6.
3. Unte el exterior con margarina derretida, mantequilla o aceite vegetal.
4. Se puede utilizar una brocha, un rodillo o un rociador. Dele la vuelta al pan.
5. Agregue el relleno a todas las rebanadas en la bandeja. Extiéndalo de manera uniforme.
6. Cubra con rebanadas de pan. Unte la tapa superior con margarina derretida, mantequilla o aceite vegetal.
7. Dore el sándwich en una plancha de cocina, en un horno caliente o bajo un asador.
8. Sirva de inmediato.

Pasos rápidos para preparar enrollados

1. Organice el área de preparación. Todos los ingredientes para sándwiches deben estar al alcance de la mano en el área de trabajo.
2. Coloque los enrollados o las tortillas sobre una superficie de trabajo limpia.
3. Distribuya el aderezo de manera uniforme o úntelo sobre la tortilla o enrollado.
4. Los complementos de cobertura se colocan en la mitad inferior de la tortilla.
5. Distribuya los ingredientes de manera uniforme. Utilice carne, aves de corral, pescado, legumbres, granos, vegetales o frutas. Los ingredientes difíciles de masticar deben cortarse en trozos pequeños, pero la mayoría de los ingredientes deben mantenerse en trozos más grandes para que sea más fácil enrollarlos y comerlos.
6. Enrolle el enrollado de manera firme y segura. Doble los lados y la parte inferior hacia adentro; enrolle firmemente y selle los bordes con una pizca de queso crema u otro tipo de untable.
7. Coloque los enrollados en bolsas para sándwiches o envuélvalos en plástico para mantener su frescura.
8. Refrigere hasta el momento de servir.

Ideas para sándwiches

Empiece con el pan, añada un untado, un cuerpo y, por último, remate con un acompañamiento.

Sándwich de pollo estilo Philly



Falafel con hummus



Cerdo desmenuzado a la BBQ



Sándwich submarino de pavo de charcutería



Día 4: demostración culinaria

| SALSA PARA UNTAR DE FRIJOLES BLANCOS | | TAMAÑO DE RACIONES: ¼ DE TAZA (CUCHARA DOSIFICADORA N.º 16) | | | | | | | |
|---|-----|---|---------------|--|---|------------------|-----|----------------------|------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE CARNE O SUSTITUTO DE CARNE. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Frijoles, frijoles blancos italianos, enlatados, escurridos, enjuagados | | 3 cuartos de galón, 3 tazas | 3 tazas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos y licúe hasta obtener una mezcla homogénea. 2. Sirva con pan pita o papas fritas, bastones de vegetales o como untado para sándwiches. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Dientes de ajo, finamente picados | | 10 cada una | 2 cada una | | | | | | |
| Jugo de limón | | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | |
| Aceite, de oliva | | 1 2/3 tazas | ⅓ de taza | | | | | | |
| Perejil, sin compactar | | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 120 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 5 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 240 |
| Grasas totales (g) | 7 | Sodio (mg) | 340 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 6.41 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 10 | Proteína (g) | 4 | Calcio (mg) | 50 | Vitamina C (mg) | 3.39 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4: demostración culinaria

| FRUTA SOBRE UNA BALSA (GOFRES CON MANZANAS) | | | TAMAÑO DE RACIONES. 1 GOFRE, 3/4 DE TAZA DE COMPLEMENTOS DE COBERTURA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS; 1/2 TAZA DE FRUTA. |
|--|--------------------------------|--------------------|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
| Gofres congelados, integrales | 50 cada una | 10 cada una | 1. Tueste hasta que estén dorados por ambos lados en el horno a 375 °F durante 15 minutos. 2. Envuelva los gofres con papel de aluminio. Mantenga caliente hasta el momento de servir. |
| Manzanas sin endulzar, enlatadas, peladas, cortadas en cubos | Dos latas n.º 10 | 2.75 lb | 3. Caliente las manzanas en una sartén basculante grande, una olla o una marmita de cocción a vapor. |
| Agua | 1 cuarto de galón, 3 1/2 tazas | 1 1/2 tazas | 4. Agregue agua y pasas a la mezcla de manzana caliente. Añada las especias deshidratadas a la mezcla de manzana y lleve a ebullición. |
| Pasas, sin semillas | 1 libra, 14 onzas | 6 onzas | |
| Canela, molida | 1 cucharada | 1/2 cucharadita | |
| Pimienta de Jamaica, molida (opcional) | 1 cucharada | 1/2 cucharadita | |
| Almidón de maíz | 2/3 de taza | 1 1/4 cucharaditas | |
| Agua, fría | 2/3 de taza | 1 1/4 cucharaditas | 5. Bata el almidón de maíz en agua fría hasta formar una lechada. 6. Vierta la lechada en la mezcla de manzana hirviendo, revolviendo constantemente para que se integre bien. Cuando la mezcla espese, retírela del fuego. 7. Desenvuelva los gofres. Vuelva a tostar en el horno a 350 °F durante 5 minutos. Sirva 3/4 de taza (6 onzas) de la mezcla tibia de manzana sobre cada gofre tostado. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. |

| | | | | Nota: Las manzanas enlatadas pueden sustituirse por manzanas frescas cortadas en cubos. | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|--|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 230 | Colesterol (mg) | 5 | Fibra alimentaria (g) | 4 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 260 |
| Grasas totales (g) | 3.5 | Sodio (mg) | 200 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 2.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 93.12 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 49 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 150 | Vitamina C (mg) | 0.53 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4: demostración culinaria

| TOSTADA CALLEJERA COREANA "KOREAN STREET TOAST" | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA TOSTADA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS INTEGRALES; 1 OZ EQ DE M/MA; ½ TAZA DE OTROS VEGETALES. | | |
|--|--|--|---|--|
| INGREDIENTES | 48 RACIONES | 24 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Huevos, grandes | 24 unidades o 1 cuarto de galón y 2 tazas de huevo líquido | 12 unidades o 3 tazas de huevo líquido | 1. Bata los huevos, la sal y la pimienta. | |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 cucharadita | ½ cucharadita | | |
| Pimienta negra, molida | 1 cucharadita | ½ cucharadita | | |
| Mezcla de ensalada de repollo, rallado | 3 libras, 4 onzas | 1 libra, 10 onzas | 2. Añada la mezcla de repollo rallado. Mezcle suavemente hasta combinar bien. 3. Vierta la mezcla en una bandeja para hornear rociada con aerosol para cocinar. 24 raciones por ½ bandeja para hornear. 4. Hornee en un horno precalentado a 375 °F durante 18 a 22 minutos. 5. Divida el huevo en 24 raciones (3" x 3"). | |
| Pan, integral, cortado en rebanadas | 48 rebanadas | 24 rebanadas | 6. Unte de manera uniforme el fondo de una bandeja para hornear con la mantequilla derretida. Unte la mantequilla en el pan y luego dele la vuelta para untar el otro lado. 7. Espolvoree ligeramente el pan con azúcar por encima y luego tuéstelo en el horno hasta que esté dorado. 8. Sirva un cuadrado de huevo de 3" x 3" cm sobre una rebanada de pan tostado. | |
| Mantequilla, sin sal, derretida | 2 tazas | 1 taza | | |
| Azúcar, blanco, granulado | ½ taza | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | |
| Kétchup | 1 taza | ½ taza | 9. Combine el kétchup y la mayonesa. Sirva una cucharada de salsa con cada ración. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. | |
| Mayonesa, baja en grasa | 2 tazas | 1 taza | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|---|---|-----|----------------------|-------|
| | | | | | | CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 180 | Colesterol (mg) | 20 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 170 |
| Grasas totales (g) | 9 | Sodio (mg) | 340 | Azúcares añadidos (g) | 4 | Hierro (mg) | 0.9 | Vitamina A-RAE (mcg) | 66.47 |
| Grasas saturadas (g) | 5 | Carbohidratos totales (g) | 19 | Proteína (g) | 6 | Calcio (mg) | 60 | Vitamina C (mg) | 0.40 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4: demostración culinaria

| CEBOLLAS ENCURTIDAS RÁPIDAMENTE | | TAMAÑO DE RACIONES. SE UTILIZA COMO ACOMPAÑAMIENTO DECORATIVO COMESTIBLE. | | | | | | | |
|--|----|---|---------------|--|---|------------------|---|----------------------|------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: NO ACREDITA. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Cebolla, roja, cortada en julianas | | 2 cuartos de galón, 2 tazas | 2 tazas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Añada la cebolla y la sal a un tazón grande. Deje reposar de 30 minutos a 1 hora para permitir que la cebolla escurra. Escorra el agua sobrante. 2. Agregue azúcar y mezcle suavemente. Deje reposar otros 10 a 15 minutos. 3. Añada el vinagre y deje reposar durante 30 minutos. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Azúcar, blanco, granulado | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Vinagre, sidra de manzana | | 2 ½ tazas | ½ taza | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 10 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 30 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 85 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0.02 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 2 | Proteína (g) | 0 | Calcio (mg) | 0 | Vitamina C (mg) | 1.27 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

CREACIÓN DE UN SÁNDWICH MEJOR: ASIGNACIONES DE LOS EQUIPOS

| | Sándwich 1 | Sándwich 2 | Untable o salsa para untar |
|-----------------|--|--|---|
| Equipo 1 | Enrollados de lechuga con pollo tailandés y arroz integral | Pollo caprese | Pesto de espinacas |
| Equipo 2 | Sándwich cubano | <i>Bánh mi</i> | Salsa para untar picante de frijoles negros |
| Equipo 3 | Sándwich de ensalada de pollo | Hamburguesa vegetariana agridulce al estilo asiático | Hummus de lentejas rojas con <i>harissa</i> |
| Equipo 4 | <i>Panini</i> de vegetales a la parrilla | <i>Calzone</i> de pollo estilo Buffalo | Salsa para untar de hummus estilo Buffalo |
| Equipo 5 | Minihamburguesa de atún picante | Po'Boy de abadejo de Alaska | Hummus de camote |
| Equipo 6 | Cerdo desmenuzado a la BBQ | <i>Shawarma</i> de pollo con salsa <i>tzatziki</i> | Hummus picante de limón |
| Equipo 7 | Sloppy Joe | Carne molida estilo tailandesa | Hummus de guisantes verdes (hummus Hulk) |
| Equipo 8 | Desayuno de omelet estilo Denver (en bandeja para hornear) | Quesadilla de desayuno | Salsa para untar mantequilla de maní |

Estas recetas se elaboraron con fines formativos. No se han probado ni estandarizado para su producción.

| ENROLLADOS DE LECHUGA CON POLLO TAILANDÉS Y ARROZ INTEGRAL | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA TAZA DE RELLENO Y DOS HOJAS DE LECHUGA (DOS ENROLLADOS) UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1.25 OZ EQ DE CARNE O SUSTITUTO DE CARNE; 1 OZ EQ DE GRANOS. | | | | | | | |
|---|-----|--|-------------------|--|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Pollo, cocido, desmenuzado o cortado en cubos | | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Combine el pollo, el mango o la piña, el pimiento morrón rojo, el arroz integral y la salsa de maní. Mezcle suavemente. 2. Coloque ½ taza de la mezcla de pollo tailandés con arroz en cada hoja de lechuga. Adorne con cilantro. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Mango, cortado en cubos o trozos de piña, escurridos | | 3 libras, 12 onzas | 12 onzas | | | | | | |
| Pimientos, morrones, rojos, frescos, cortados en julianas | | 1 libra, 14 onzas | 6 onzas | | | | | | |
| Arroz integral, cocido | | 8 libras, 2 onzas | 1 libra, 10 onzas | | | | | | |
| Salsa de maní (receta a continuación) | | 50 raciones | 10 raciones | | | | | | |
| Cilantro, fresco, picado | | 3.75 onzas | 0.75 onzas | | | | | | |
| Lechuga, lechuga Boston o Bibb, hojas grandes enteras | | 100 cada una | 20 cada una | | | | | | |
| * Bata 1 pinta y 2 onzas de salsa de chile dulce con 1 pinta y 7 onzas de jugo de piña para obtener una salsa sin maní. | | | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 310 | Colesterol (mg) | 50 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 420 |
| Grasas totales (g) | 11 | Sodio (mg) | 220 | Azúcares añadidos (g) | 3 | Hierro (mg) | 1.6 | Vitamina A-RAE (mcg) | 90.28 |
| Grasas saturadas (g) | 2.5 | Carbohidratos totales (g) | 31 | Proteína (g) | 23 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 32.63 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 1

| SALSA DE MANÍ, MULTIUSOS | | TAMAÑO DE RACIONES: 1 ONZA (2 CUCCHARADAS) | | | | | | | |
|---|--------------------------|---|--|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|------|
| "PEANUT SAUCE - MULTIPURPOSE" | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 0.25 OZ EQ DE CARNE O SUSTITUTO DE CARNE. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Mantequilla de maní | 2 ½ tazas | ½ taza | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Coloque los ingredientes en una licuadora y licúe a velocidad media hasta obtener una mezcla homogénea, aproximadamente durante 30 segundos. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | | |
| Agua | 1 2/3 tazas | 1/3 de taza | | | | | | | |
| Salsa de soya, baja en sodio | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | | |
| Azúcar, moreno, empacado | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | | |
| Jugo de lima | 1/3 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | | | | | | | |
| Aceite, ajonjolí, tostado | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | | |
| Jengibre, molido | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | | |
| Ajo, granulado | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | | | | | | |
| Pimienta de cayena u hojuelas de pimiento rojo (opcional) | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 100 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 90 |
| Grasas totales (g) | 8 | Sodio (mg) | 170 | Azúcares añadidos (g) | 3 | Hierro (mg) | 0.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0.53 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 6 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 0.70 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 1

| SÁNDWICH CAPRESE DE POLLO | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA UNIDAD | |
|--|----------------------|--|--|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ 2 oz eq de granos; 2.5 oz eq de m/ma; 1/8 de taza de vegetales. | |
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
| Pechuga de pollo, cruda, sin hueso, sin piel | 9 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | 1. Descongele el pollo. Agregue a un tazón grande. |
| Aceite, de oliva | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | 2. Precaliente el horno a 350 °F. Combine el aceite y las especias. Vierta sobre el pollo. Mezcle suavemente para cubrir. |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | 3. Coloque en una sola capa el pollo sazonado en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornee durante 15 a 20 minutos hasta que el pollo alcance una temperatura de 165 °F. |
| Pimienta negra, molida | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | 4. Corte el pollo en tiras. |
| Ajo, granulado | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | CCP. Caliente a 165 °F durante menos de 1 segundo (instantáneo). |
| Pesto de espinacas (consulte el archivo adjunto) | 50 raciones | 10 raciones | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. |
| Tomates, cortados en rodajas, 1/8" de grosor | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | 5. Disponga los sándwiches en una bandeja para hornear forrada y rociada con aerosol para cocinas: |
| Queso, <i>provolone</i> , 1 onza cada unidad | 50 rebanadas | 10 rebanadas | 6. Tapa inferior de pan <i>ciabatta</i> |
| Panes <i>ciabatta</i> , 2 oz eq cada unidad | 50 cada una | 10 cada una | 7. 2 cucharadas (Cuchara dosificadora n.º 30) de pesto |
| | | | 8. 3 oz Pollo |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>9. Dos rodajas de tomate</p> <p>10. Una rebanada de queso</p> <p>11. Tapa superior de pan <i>ciabatta</i></p> <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> |
|--|--|--|---|

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| Calorías | 430 | Colesterol (mg) | 60 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 450 |
| Grasas totales (g) | 23 | Sodio (mg) | 780 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 153.94 |
| Grasas saturadas (g) | 6 | Carbohidratos totales (g) | 33 | Proteína (g) | 25 | Calcio (mg) | 200 | Vitamina C (mg) | 12.28 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 1

| PESTO DE ESPINACAS "SPINACH PESTO" | | TAMAÑO DE RACIONES: 2 CUCHARADAS UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1/8 de taza de vegetales de color verde oscuro. | | | | | | | |
|---|-----|--|------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|--------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Espinacas, frescas | | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Encaje una hoja de acero a su procesador de alimentos. Prepare el pesto en tandas llenando el procesador de alimentos hasta la mitad con espinacas. Agregue un chorrito de aceite. Procese hasta obtener una mezcla homogénea, añadiendo un poco más de aceite de ser necesario. | | | | | |
| Aceite, de oliva | | 2 ½ tazas | ½ taza | | | | | | |
| Queso parmesano, rallado | | 1 taza | 3 cucharadas | 2. Transfiera a un tazón grande. Repita el procedimiento con el resto de las espinacas y el aceite. Cuando llegue a la última tanda, agregue queso, jugo de limón, ajo, sal y pimienta. Añada al tazón y revuelva bien para mezclar los sabores. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Jugo de limón | | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | | | | | | |
| Ajo, fresco, picado | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 110 | Coolesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 160 |
| Grasas totales (g) | 12 | Sodio (mg) | 200 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.7 | Vitamina A-RAE (mcg) | 137.01 |
| Grasas saturadas (g) | 2 | Carbohidratos totales (g) | 1 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 8.40 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 2

| SÁNDWICH CUBANO | | TAMAÑO DE RACIONES: UN SÁNDWICH UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ 2 OZ EQ DE GRANOS; 2.5 OZ EQ DE M/MA; 1/8 DE TAZA DE VEGETALES 2 OZ EQ DE GRANOS; 2.5 OZ EQ DE M/MA; 1/8 DE TAZA DE VEGETALES. | |
|--|---|---|---|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
| Pan tipo <i>hoagie</i> , integral, 5 pulgadas, 2 oz eq de granos | 50 cada una | 10 cada una | 1. Precaliente el horno a 350 °F. 2. Forre una bandeja para hornear y rocíela generosamente con aerosol para cocinar antiadherente. 3. Coloca los panes tipo <i>hoagie</i> en una bandeja para hornear. |
| Mostaza, amarilla | 1 taza | 3 cucharadas | 4. Unta una cucharadita de mostaza en la superficie interior de las tapas inferiores de los panes. |
| Jamón, en lonchas | 4 libras, 1 onza (100 lonchas) | 13 onzas (20 lonchas) | 5. Coloque dos lonchas de jamón en las tapas inferiores de los panes. |
| Cerdo, cocido, desmenuzado | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | 6. Coloque 1 onza de cerdo encima del jamón. |
| Pepinillos, bajos en sodio | 1 galón, 1 taza escurrida (200 rodajas de pepinillos) | 3 tazas escurridas (40 rodajas de pepinillos) | 7. Coloque cuatro rodajas de pepinillos encima del cerdo. |
| Queso, suizo, loncha de 0.5 oz (cortada por la mitad) | 1 libra, 9 onzas (50 lonchas) | 5 onzas (10 lonchas) | 8. Coloque dos medias lonchas de queso encima de los pepinillos, cubriendo toda la longitud del sándwich. 9. Doble o coloque la tapa superior del pan sobre el sándwich. 10. Coloque otra hoja de papel pergamino encima de los sándwiches y coloque dos o tres bandejas para hornear encima del papel pergamino para presionar y comprimir los sándwiches. |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | | | | | <p>11. Hornee hasta que estén ligeramente dorados y el relleno alcance una temperatura interna segura (aproximadamente de 10 a 12 minutos).</p> <p>12. Corte el sándwich por la mitad en diagonal.</p> <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 320 | Colesterol (mg) | 55 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0.4 | Potasio (mg) | 340 |
| Grasas totales (g) | 13 | Sodio (mg) | 790 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 2.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 45.83 |
| Grasas saturadas (g) | 5 | Carbohidratos totales (g) | 32 | Proteína (g) | 21 | Calcio (mg) | 200 | Vitamina C (mg) | 0.47 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| SÁNDWICH VIETNAMITA TIPO BÁNH MI "BAHN MI VIETNAMESE SANDWICH" | | TAMAÑO DE RACIONES: UN SÁNDWICH UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE M/MA 2 OZ EQ DE GRANOS 1/8 DE TAZA DE OTROS VEGETALES 1/8 DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA | | |
|---|-----------------------------|--|---|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Agua | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | 1. En un tazón grande, revuelva el agua, el vinagre blanco y el azúcar hasta que este último se disuelva. | |
| Vinagre, blanco, destilado | 2 ½ tazas | ½ taza | | |
| Azúcar, blanco, granulado | 2 ½ tazas | ½ taza | | |
| Zanahorias, cortadas en julianas | 2 cuartos de galón | 1 ½ tazas | 2. Añada las zanahorias y el rábano blanco; mezcle bien. Para marinar, conserve en el refrigerador a una temperatura igual o inferior a 40 °F hasta el momento de servir. Esto puede prepararse con un día de antelación. | |
| Rábano blanco, cortado en julianas | 1 libra, 9 onzas | 5 onzas | | |
| Mayonesa | 3 1/3 tazas | 2/3 de taza | 3. Mezcle la mayonesa y la salsa <i>sriracha</i> . CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | |
| Salsa <i>sriracha</i> | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | |
| Pan tipo <i>hoagie</i> rico en granos integrales (2 oz eq de granos) | 50 cada una | 10 cada una | 4. Coloque el pan tipo <i>hoagie</i> integral sobre la superficie de preparación y unte una cucharada de la mezcla de mayonesa y salsa <i>sriracha</i> en la mitad de cada pan plano. | |
| Jamón, de charcutería, en lonchas | 4 libras, 1 onza | 13 onzas | | |
| Pavo, de charcutería, en lonchas | 5 libras | 1 libra | 5. En cada sándwich, coloque 1 ¼ onzas de jamón y 1.6 onzas de pavo sobre la mayonesa. Añada unas tiras o aros de cebolla roja cortados en rodajas y cuatro o cinco rodajas de pepino inglés encima de la carne. Cubra con ¼ de taza de la zanahoria escurrida y ensalada de repollo y rábano y tres a cuatro ramitas de cilantro fresco. Coloque el jalapeño cortado en rodajas en la línea de | |
| Cebolla, roja, cortada en rodajas finas | 2 ½ tazas | ½ taza | | |
| Pepino inglés fresco, cortado en rodajas finas | 1 libra, 14 onzas | 6 onzas | | |
| Ramitas, hojas y tallos tiernos de cilantro fresco | 3 ¾ tazas | ¾ de taza | | |
| Jalapeño, fresco, cortado en rodajas finas (opcional) | 2 ½ cada una | ½ cada una | | |

| | | | servicio disponible bajo pedido. Sirva de inmediato. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|---|-----------------------|----|------------------|----|----------------------|--------|
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 380 | Coolesterol (mg) | 45 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 280 |
| Grasas totales (g) | 15 | Sodio (mg) | 1190 | Azúcares añadidos (g) | 10 | Hierro (mg) | 2 | Vitamina A-RAE (mcg) | 115.47 |
| Grasas saturadas (g) | 2 | Carbohidratos totales (g) | 43 | Proteína (g) | 19 | Calcio (mg) | 80 | Vitamina C (mg) | 20.27 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 2

| SALSA PARA UNTAR DE FRIJOLES NEGROS "BLACK BEAN DIP" | | TAMAÑO DE RACIONES: ¼ DE TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ¼ DE TAZA DE FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS | | | | | | | |
|---|----|--|-------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Frijoles, negros, enlatados, escurridos, enjuagados | | 8 libras, 12 onzas | 1 libra, 12 onzas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Combine los frijoles negros, el ajo, el comino molido, la salsa, el jugo de lima y el agua en un procesador de alimentos y triture hasta obtener una mezcla homogénea. | | | | | |
| Ajo, finamente picado | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Comino, molido | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Salsa, suave | | 2 libras, 8 onzas | 8 onzas | | | | | | |
| Jugo de lima, fresco | | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | | | | | | |
| Agua | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | 2. Agregue el cilantro. 3. Sirva con bastones de vegetales o papas fritas. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Cilantro, fresco, picado | | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 80 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 6 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 310 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 270 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.7 | Vitamina A-RAE (mcg) | 6.80 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 15 | Proteína (g) | 5 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 2.99 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 3

| ENSALADA DE POLLO "CHICKEN SALAD" | | TAMAÑO DE RACIONES: 5 ONZAS | | | | | | | |
|--|-----|---|-----|-----------------------|----|---|-----|----------------------|-------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 oz eq de m/ma. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Pechuga de pollo, cruda, sin hueso, sin piel | | 12 libras, 8 onzas | | 2 libras, 8 onzas | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloque el pollo en una sola capa sobre bandejas para hornear forradas con papel pergamino rociado con aerosol para cocinar antiadherente. 2. Espolvoree con sal y pimienta. 3. Hornee a 350 °F durante 20 minutos o hasta que el pollo alcance los 165 °F durante menos de 1 segundo (instantáneamente). CCP. Caliente a 165 °F durante menos de 1 segundo (instantáneo). Para desmenuzar el pollo: Coloque el pollo caliente en la batidora. Desmenuce el pollo mediante el accesorio de pala. Nota: Comience a una velocidad lenta. Una vez que el pollo comience a desmenuzarse, aumente la velocidad hasta obtener el grado de desmenuzado deseado. 4. En un tazón grande, combine la mayonesa, el apio, la cebolla, la sal y la pimienta. Incorpore suavemente el pollo desmenuzado. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. Nota: Escoja un tipo de pan. Se recomiendan los cruasanes. | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 cucharadas, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 2 ½ cucharaditas | | ½ cucharadita | | | | | |
| Mayonesa | | 2 cuartos de galón | | 1 ½ tazas | | | | | |
| Cebolla, roja, cortada en cubos pequeños. | | 2 ½ tazas | | ½ taza | | | | | |
| Apio, cubos pequeños | | 2 ½ tazas | | ½ taza | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | | ½ cucharadita | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 370 | Colesterol (mg) | 95 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 410 |
| Grasas totales (g) | 28 | Sodio (mg) | 500 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 16.69 |
| Grasas saturadas (g) | 4.5 | Carbohidratos totales (g) | 1 | Proteína (g) | 26 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 0.75 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| HAMBURGUESA VEGETARIANA AGRIDULCE AL ESTILO ASIÁTICO | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA HAMBURGUESA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE M/MA; ½ TAZA DE VEGETALES; 2 OZ EQ DE GRANOS INTEGRALES. | | |
|---|-----------------------------|--|--|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Hamburguesa vegetariana | | | | |
| Guisantes partidos, amarillos, deshidratados | 5 libras | 1 libra | 1. Lave y enjuague los guisantes partidos con agua fría. Cocine a fuego lento los guisantes partidos en el agua sobre la estufa durante 30 a 40 minutos hasta que estén listos. Deje enfriar. | |
| Agua | 5 cuartos de galón | 1 cuarto de galón | | |
| Calabacín de nuez, fresco, pelado, sin semillas, cortado en cubos grandes | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | 2. Cocine el calabacín de nuez en una bandeja perforada en una vaporera durante 15 a 20 minutos o hasta que esté tierno al pincharlo con un tenedor. 3. En una batidora de pie grande, agregue el calabacín cocido y los guisantes partidos fríos. Mezcle hasta que el calabacín y los guisantes partidos estén bien integrados y el calabacín esté hecho puré. | |
| Salsa de soya, menos sodio | 1 ⅔ tazas | ⅓ de taza | | |
| Cebolla, granulada | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | 4. Añada la salsa de soya, la cebolla granulada, el ajo granulado y el jengibre. Mézclelo bien. | |
| Ajo, granulado | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | |
| Jengibre, molido | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | |
| Harina de maíz | 3 ¾ tazas | ¾ de taza | 5. Mezcle con harina de maíz. La mezcla debe estar un poco húmeda. 6. Forre las bandejas para hornear con papel de pergamino y rocía el pergamino con aerosol para cocinar antiadherente. 7. Precaliente el horno a 375 °F. | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>8. Sirva la hamburguesa con una cuchara dosificadora n.º 6. Coloque sobre una bandeja para hornear. Presione suavemente la parte superior.</p> <p>9. Hornee durante 35 minutos hasta que las hamburguesas estén firmes. Sirva de inmediato o deje enfriar y congele para consumo posterior.</p> <p>CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.</p> <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> |
|--|--|--|--|

| Ensalada de repollo asiática | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|------------------|---|
| Repollo, rallado | 1 libra, 9 onzas | 5 onzas | 1. Añada el repollo, las zanahorias y la piña a un tazón grande. |
| Zanahorias, cortadas en julianas | 1 libra, 4 onzas | 4 onzas | |
| Piña, trocitos, bien escurridos | 1 libra, 14 onzas | 6 onzas | |
| Jengibre, molido | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | <p>2. En un tazón pequeño, mezcle el jengibre, el vinagre, el aceite, la salsa de soya, la miel, el jugo de lima y la ralladura. Bata para combinar.</p> <p>3. Mezcle suavemente el aderezo con la mezcla de repollo 1 hora antes de servir (o hasta 3 horas antes).</p> <p>4. Lo mejor es servir la ensalada de repollo el mismo día en que se prepara.</p> <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> |
| Vinagre, sidra de manzana | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | |
| Aceite, de ajonjolí | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | |
| Salsa de soya, baja en sodio | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | |
| Miel | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | |
| Jugo de lima | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | |
| Ralladura de lima | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | |
| Mayonesa de chile dulce | | | |
| Mayonesa, baja en grasa | 2 libras, 3 onzas | 7 onzas | <i>Para la mayonesa de chile dulce:</i> |
| Salsa de chile dulce | 1 libra, 4 onzas | 4 onzas | |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|---|-----|----------------------|--------|---|
| | | | | | | | | | | 1. Mezcle la mayonesa con la salsa de chile dulce. Bata para combinar. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. |
| Para el armado: | | | | | | | | | | |
| Panes para hamburguesa, ricos en granos integrales | | 50 cada una | | 10 cada una | | <i>Para servir:</i> 1. Coloque ¼ de taza de ensalada de repollo en la tapa inferior de pan. 2. Ponga encima una hamburguesa vegetariana. 3. Sirva con 1 onza de mayonesa de chile dulce. | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | | |
| Calorías | 370 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 13 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 810 | |
| Grasas totales (g) | 4 | Sodio (mg) | 940 | Azúcares añadidos (g) | 8 | Hierro (mg) | 4.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 398.27 | |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 87 | Proteína (g) | 16 | Calcio (mg) | 150 | Vitamina C (mg) | 19.93 | |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 3

| HUMMUS DE LENTEJAS ROJAS CON HARISSA "HARISSA RED LENTIL HUMMUS" | | TAMAÑO DE RACIONES: 1/3 TAZA (CUCHARA DOSIFICADORA N.º 12) UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ DE M/MA. | | | | | | | |
|---|---|---|--------------------|--|---|------------------|----|----------------------|------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Lentejas rojas, cocidas O Lentejas rojas, deshidratadas | 3 cuartos de galón, 1 taza, cocidas O 6 1/4 tazas, deshidratadas (2 libras, 10 onzas) | 2 1/2 tazas, cocidas O 1 1/4 tazas, deshidratadas | | <p>1. Para cocinar lentejas deshidratadas: enjuague las lentejas con agua corriente fría en un colador; no es necesario dejarlas en remojo. VAPORERA. Coloque las lentejas y el agua en una bandeja para baño maría. Tape y cocine al vapor durante 20 minutos. Escurra de ser necesario. Enfríe debidamente.</p> <p><i>Olla grande o marmita con camisa de vapor.</i> Combine las lentejas con agua. Lleve a ebullición y luego reduzca la temperatura a fuego lento. Cocine las lentejas, revolviéndolas suavemente y de vez en cuando, durante 20 a 30 minutos hasta que estén tiernas y bien cocidas. Enfríe debidamente.</p> <p>2. Cuando la fina capa exterior de las lentejas comienza a separarse, están casi listas.</p> <p>3. Coloque todas las lentejas cocidas y enfriadas, el tahini, la pasta de <i>harissa</i>, el aceite de oliva, el ajo, el comino y el jugo de lima en un procesador de alimentos y triture hasta obtener una mezcla homogénea.</p> <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | | | |
| Agua (para lentejas deshidratadas) | 3 cuartos de galón, 2 tazas | 2 3/4 tazas | | | | | | | |
| <i>Tahini</i> | 1/3 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada, 1 1/2 cucharaditas | | | | | | | |
| Pasta de <i>harissa</i> | 3.75 onzas | 0.75 onzas | | | | | | | |
| Aceite, de oliva | 1 1/4 tazas | 1/4 de taza | | | | | | | |
| Ajo, granulado | 2 cucharadas, 1/2 cucharadita | 1 1/2 cucharaditas | | | | | | | |
| Comino, molido | 2 1/2 cucharaditas | 1/2 cucharadita | | | | | | | |
| Jugo de lima | 1 1/4 tazas | 1/4 de taza | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 160 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 180 |
| Grasas totales (g) | 8 | Sodio (mg) | 25 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 2 | Vitamina A-RAE (mcg) | 2.46 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 17 | Proteína (g) | 6 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 2.69 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 4

| PANINI DE VEGETALES A LA PARRILLA "GRILLED VEGETABLE PANINI" | | | | TAMAÑO DE RACIONES: UN SÁNDWICH UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE M/MA; 2 RACIONES DE GRANOS O PANES; ¼ DE TAZA DE VEGETALES. | | | | | |
|---|---------------|--------------------------------------|--|---|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| Ingredientes | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Zapallo italiano, cortado en rodajas | 5 lb | 1 libra | 1. Mezcle suavemente el zapallo italiano y el pimiento rojo con aceite de oliva, extienda en una sola capa sobre una bandeja para hornear y hornee a 350 °F durante 10 minutos hasta que estén ligeramente dorados. | | | | | | |
| Pimientos, rojos, enlatados, en tiras | 1 lb 4 oz | 4 onzas | | | | | | | |
| Aceite, de oliva | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | | |
| Pan, integral (0.9 oz cada unidad) | 100 rebanadas | 20 rebanadas | 2. Unte o rocíe ligeramente con aceite un lado de cada rebanada de pan. | | | | | | |
| Queso, <i>provolone</i> , bajo en grasa, en lonchas | 6 lb 4 oz | 1 libra, 4 onzas (lonchas de 1 onza) | 3. Coloque una rebanada de pan con el lado aceitado hacia abajo en la bandeja para hornear (18" x 26" x 1"). Coloque una loncha de queso encima del pan. | | | | | | |
| Pesto de espinacas (consulte la receta anterior) | 50 raciones | 10 raciones | 4. Unte el queso con pesto y luego añada una capa de zapallo italiano y tiras de pimiento rojo asados. Cubra con una loncha de queso. 5. Cubra con otra rebanada de pan, con el lado untado de aceite de oliva hacia afuera. 6. Cubra con tres bandejas para hornear para prensar los sándwiches. 7. Hornee hasta que estén ligeramente dorados: Horno convencional a 400 °F durante 8 a 10 minutos O BIEN horno de convección a 375 °F durante 8 a 10 minutos. 8. Corte cada sándwich por la mitad. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 470 | Colesterol (mg) | 30 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0.2 | Potasio (mg) | 500 |
| Grasas totales (g) | 29 | Sodio (mg) | 840 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 2.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 221.58 |
| Grasas saturadas (g) | 9 | Carbohidratos totales (g) | 30 | Proteína (g) | 23 | Calcio (mg) | 570 | Vitamina C (mg) | 16.52 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
|--|-----------------------|--|-------------|---|
| CALZONE DE POLLO ESTILO BUFFALO "BUFFALO CHICKEN CALZONE" | | TAMAÑO DE RACIONES: UN CALZONE | | |
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE GRANOS INTEGRALES; 3 OZ EQ DE M/MA | | |
| Masa de <i>pizza</i> laminada de 5", rica en granos integrales | 50 cada una | 10 cada una | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Retire ocho unidades de masa congelada del empaque y colóquelas separadas entre 2" a 3" sobre hojas de papel pergamino engrasadas en bandejas para hornear. Es MUY importante cubrir con plástico la bandeja con la masa para evitar que se seque durante el descongelamiento. 2. Coloque la masa tapada en el refrigerador para que se descongele durante 18 a 24 horas o en el transcurso de la noche. A la mañana siguiente, deje que la masa descongelada y tapada repose a temperatura ambiente durante 2 a 3 horas hasta que esté ligera y esponjosa. |
| Pechuga de pollo, asada, sin piel, cortada en cubos | 9 libras, 6 onzas | 1 libra, 14 onzas | | 3. Mezcle suavemente el pollo con la salsa picante. |
| Salsa picante (como la de marca Frank's Red Hot) | 3 tazas, 2 cucharadas | ½ taza, 2 cucharadas | | |
| Aderezo ranchero | 3 tazas, 2 cucharadas | ½ taza, 2 cucharadas | | 4. Unte una cucharada de aderezo ranchero sobre la masa. |
| Queso Monterey Jack | 1 libra, 9 onzas | 5 onzas | | 5. Cubra con 3 onzas de pollo y ½ onza de queso Monterey Jack rallado. |
| Agua | | | | <ol style="list-style-type: none"> 6. Rocíe o pincele los bordes del círculo de masa con agua, luego doble la masa sobre el relleno y selle los bordes con un tenedor. 7. Pincele la superficie de la masa con aceite y hágale un corte con un tenedor. Añada un poco de queso por encima del <i>calzone</i>. |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | | | | | 8. Coloque en un horno de convección a 325 °F. Hornee hasta que el centro alcance los 165 °F, el queso se derrita y la corteza esté dorada. 12 a 15 min CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|

NUTRIENTES POR RACIÓN

| | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 390 | Colesterol (mg) | 85 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 430 |
| Grasas totales (g) | 12 | Sodio (mg) | 910 | Azúcares añadidos (g) | 3 | Hierro (mg) | 2.6 | Vitamina A-RAE (mcg) | 15.10 |
| Grasas saturadas (g) | 4 | Carbohidratos totales (g) | 32 | Proteína (g) | 37 | Calcio (mg) | 130 | Vitamina C (mg) | 0 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 4

| SALSA PARA UNTAR DE HUMMUS ESTILO BUFFALO | | TAMAÑO DE RACIONES: ¼ DE TAZA | | | | | | | |
|--|-----|---------------------------------|--------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: | | 1 OZ EQ DE M/MA | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Frijoles, garbanzos, enlatados, escurridos, enjuagados | | 1 galón, 1 taza | 3 tazas | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <p>1. Combine los garbanzos, el agua, el <i>tahini</i>, la salsa picante, el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo y la sal en un procesador de alimentos. Cubra y procese hasta obtener una mezcla muy homogénea.</p> <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | | | |
| Agua | | 1 2/3 tazas | 1/3 de taza | | | | | | |
| <i>Tahini</i> | | 1 2/3 tazas | 1/3 de taza | | | | | | |
| Salsa picante (marca Frank's Red Hot) | | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | |
| Aceite, de oliva | | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | |
| Jugo de limón, fresco | | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | |
| Ajo, picado | | 15 dientes | 3 dientes | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 160 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 90 |
| Grasas totales (g) | 11 | Sodio (mg) | 410 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.8 | Vitamina A-RAE (mcg) | 12.78 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 13 | Proteína (g) | 5 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 1.84 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| MINIHAMBURGUESA DE ATÚN PICANTE "SPICY TUNA SLIDER " | | TAMAÑO DE RACIONES: DOS MINIHAMBURGUESAS UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2.25 oz eq de m/ma, 2 oz eq de granos. | |
|---|----------------------------|---|---|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
| Atún, enlatado, en trozos, envasado en agua, escurrido | 5 libras, 10 onzas | 1 libra, 2 onzas | 1. Precaliente un horno de convección a 400 °F o un horno convencional a 425 °F. 2. En un tazón grande, combine el atún, la mitad del pan rallado, el queso y los cebollines. Reserve la mitad restante del pan rallado. |
| Pan rallado, <i>panko</i> , 100 % integral | 2 cuartos de galón | 1 ½ tazas | |
| Queso, <i>cheddar</i> , rallado | 1 libra, 14 onzas | 6 onzas | |
| Cebollines, cortados en rodajas finas | 1 2/3 tazas | 1/3 de taza | |
| Mayonesa | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | 3. Mezcle la mayonesa y los pimientos en un tazón mediano; agregue la mezcla de mayonesa a la mezcla de atún. 4. Forme hamburguesas y servirlas con una cuchara dosificadora n.º 16; cubra cada lado de las hamburguesas con el pan rallado reservado. 5. Rocíe las bandejas para hornear con aerosol para cocinar; coloque las hamburguesas sobre las bandejas. 6. Hornee en horno precalentado durante 10 minutos; dé la vuelta a las hamburguesas y hornee durante otros 10 minutos o hasta que alcancen una temperatura interna de 165 °F durante 15 segundos. |
| Chiles chipotle, enlatados, escurridos, picados | 15 onzas | 3 onzas | |
| Panes, ricos en granos integrales, tipo minihamburguesa (1 oz. eq. cada unidad) | 100 cada una | 20 cada una | 7. Caliente los panes para hamburguesa si se preparan para servir de inmediato. 8. Coloque una hamburguesa de atún entre cada pan; coloque las minihamburguesas en bandejas para hornear o bandejas para baño maría de 12" x 20" x 2/1/2". Si las minihamburguesas se van a mantener calientes, cubra las bandejas con papel de aluminio. |

| | | | | CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|--|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 470 | Colesterol (mg) | 45 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0.8 | Potasio (mg) | 260 |
| Grasas totales (g) | 29 | Sodio (mg) | 700 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 2.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 75.04 |
| Grasas saturadas (g) | 7 | Carbohidratos totales (g) | 32 | Proteína (g) | 20 | Calcio (mg) | 230 | Vitamina C (mg) | 0.63 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 5

| Po'Boy de Abadejo de Alaska | | TAMAÑO DE RACIONES: UN SÁNDWICH UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ. EQ. DE M/MA MAGRA; 1/8 DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO; 2 OZ EQ DE GRANOS INTEGRALES. | | | | | | | |
|---|----------------------------|--|---|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Bastones de abadejo, congelados, 1 oz cada unidad | 200 cada una | 40 cada una | 1. Cocine los bastones de abadejo de Alaska según la temperatura interna recomendada por el fabricante hasta que el empanizado esté crujiente. 2. Unta las tapas superior e inferior del pan con la salsa. 3. Coloque los bastones de pescado en diagonal en la tapa inferior del pan; cúbralos con hojas de espinaca y vuelva a colocar la tapa superior del pan. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | | |
| Salsa para Po'Boy (receta a continuación) | | | | | | | | | |
| Pan para sándwich rico en granos integrales, partido por la mitad | 50 cada una | 10 cada una | | | | | | | |
| Espinaca, tierna | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | | | | | | | |
| Salsa para Po'Boy | | | | | | | | | |
| Mayonesa | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | 4. Mezcle todos los ingredientes. 5. Prepare al menos 2 horas antes de servir y refrigere. Puede prepararse con un día de antelación. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | | |
| Mostaza, amarilla | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | | |
| Mostaza, tipo dijon | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | | |
| Relish de pepinillos dulces | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | | |
| Salsa Worcestershire | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 580 | Colesterol (mg) | 45 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 220 |
| Grasas totales (g) | 33 | Sodio (mg) | 980 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 9.8 | Vitamina A-RAE (mcg) | 39.50 |
| Grasas saturadas (g) | 5 | Carbohidratos totales (g) | 58 | Proteína (g) | 14 | Calcio (mg) | 130 | Vitamina C (mg) | 3.12 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| <h2>HUMMUS DE CAMOTE</h2> <h3>"SWEET POTATO HUMMUS"</h3> | | <p>TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1/8 DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA; 1/8 DE TAZA DE FRIJOLES O LEGUMBRES.</p> | | |
|--|-----------------------------|--|--|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Camotes, frescos, medianos | 7 libras, 8 onzas | 1 libra, 8 onzas | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente un horno de convección a 400 °F o un horno convencional a 425 °F. Forre una bandeja para hornear grande con papel pergamino. 2. Corte los camotes por la mitad y colóquelos con el lado cortado hacia abajo en la bandeja para hornear preparada. Hornee hasta que estén tiernos, aproximadamente 45 minutos. Deje enfriar un poco y pele. Coloque en el tazón de una batidora de pie grande. 3. Haga puré los garbanzos por tandas en un procesador de alimentos con hoja de acero hasta obtener la consistencia de una pasta espesa. Agregue a los camotes. 4. Agregue el <i>tahini</i> (o la mantequilla de semillas de girasol), el jugo de naranja, la salsa de soya, el comino, el cilantro, el jengibre, la mostaza, el ajo en polvo y la sal. 5. Mezcle con el accesorio de pala a velocidad media hasta que se integre bien, raspando los lados del tazón de vez en cuando. 6. Agregue el perejil (si lo usa). <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | |
| Garbanzos, enlatados, enjuagados, escurridos | 3 libras, 12 onzas | 12 onzas | | |
| <i>Tahini</i> o mantequilla de semillas de girasol | 1 taza | 3 cucharadas | | |
| Jugo de naranja | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | |
| Salsa de soya, menos sodio | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | |
| Comino, molido | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | | |
| Cilantro, molido | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | | |
| Jengibre, molido | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | | |

| | | | |
|------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------|
| Semillas de mostaza, molidas | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | |
| Ajo en polvo | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | |
| Perejil, fresco, picado (opcional) | 1 taza | 3 cucharadas | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | |
| Calorías | 140 | Colesterol (mg) | 0 |
| Grasas totales (g) | 3.5 | Sodio (mg) | 250 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 24 |
| | | Fibra alimentaria (g) | 5 |
| | | Azúcares añadidos (g) | 0 |
| | | Proteína (g) | 5 |
| | | Vitamina D (mcg) | 0 |
| | | Hierro (mg) | 1.5 |
| | | Calcio (mg) | 50 |
| | | Potasio (mg) | 310 |
| | | Vitamina A-RAE (mcg) | 488.57 |
| | | Vitamina C (mg) | 6.46 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| | |
|---|--|
| <h2 style="margin: 0;">SÁNDWICH DE CERDO DESMENUZADO A LA BBQ</h2> <h3 style="margin: 0;">"BARBECUED PULLED PORK SANDWICH"</h3> | <p>TAMAÑO DE RACIONES: UN SÁNDWICH UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE M/MA; 2 OZ EQ DE GRANOS.</p> |
|---|--|

| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
|--|-----------------------------|-------------------------------|---|
| Paleta de cerdo asada, sin hueso | 21 libras, 4 onzas | 4 libras, 4 onzas | 1. Sazone el asado de cerdo con sal, pimienta y comino. Ase a 325 °F hasta que esté tierno y la carne de cerdo se deshaga fácilmente (de 3 a 4 horas). CCP. Caliente a 145 °F durante 4 minutos. 2. Retire del horno. Desmenuce el cerdo. Enfríe. |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | |
| Pimienta negra, molida | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | |
| Comino, molido | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | |
| Puré de tomate, enlatado, sin sal | 2 cuartos de galón, 2 tazas | 2 tazas | 3. Combine todos los ingredientes. 4. Cocine a fuego lento. Dejar cocinar a fuego lento durante 30 minutos. Revuelva de vez en cuando. 5. Añada la salsa a la carne de cerdo desmenuzada y combine. Caliente al momento de servir. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. |
| Azúcar moreno, empaçado | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | |
| Sal, <i>kosher</i> | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | |
| Vinagre, sidra de manzana | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | |
| Salsa Worcestershire | 1/3 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | |
| Ajo, granulado | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | |
| Panes integrales para hamburguesa (de al menos 1.8 oz cada unidad) | 100 cada una | 20 cada una | 6. Coloque la mezcla de carne en la mitad de la tapa inferior de cada pan. Cubra con la otra mitad del pan. |

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 630 | Colesterol (mg) | 120 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 1.4 | Potasio (mg) | 620 |
| Grasas totales (g) | 25 | Sodio (mg) | 730 | Azúcares añadidos (g) | 5 | Hierro (mg) | 6 | Vitamina A-RAE (mcg) | 15.38 |
| Grasas saturadas (g) | 9 | Carbohidratos totales (g) | 55 | Proteína (g) | 31 | Calcio (mg) | 250 | Vitamina C (mg) | 6.66 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| SHAWARMA DE POLLO "CHICKEN SHAWARMA" | | TAMAÑO DE RACIONES: 2 ONZAS UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE CARNE O SUSTITUTO DE CARNE. | | |
|--|---|--|---|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Aceite, vegetal | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | 1. En un tazón, bata el aceite de oliva, el jugo de limón y todos los sazonadores. | |
| Jugo de limón, fresco | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | |
| Páprika | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | | |
| Pimienta de Jamaica, molida | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | |
| Ajo, granulado | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | |
| Comino, molido | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | |
| Canela, molida | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | |
| Pechuga de pollo, cruda, sin hueso, sin piel ○ Pechuga de pollo, deshuesada, sin piel (cocida) | 8 libras, 12 onzas ○ 5 libras, 10 onzas | 1 libra, 12 onzas ○ 1 libra, 4 onzas | 2. Coloque el pollo en una bandeja poco profunda. Vierta el marinado sobre el pollo y cúbralo de manera uniforme. Cubra la bandeja con envoltura de plástico y refrigere durante al menos 30 minutos. 3. Precaliente el horno a 375 °F. 4. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino. Coloque el pollo sobre el papel pergamino y hornee hasta que alcance los 165 °F durante menos de 1 segundo (instantáneamente). Corte el pollo en tiras finas para rellenar los panes pita y sirva con salsa <i>tzatziki</i> . CCP. Caliente a 165 °F durante menos de 1 segundo (instantáneo). | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|---------------------------|-----|---|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| | | | | CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 150 | Colesterol (mg) | 60 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 280 |
| Grasas totales (g) | 8 | Sodio (mg) | 230 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 15.78 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 1 | Proteína (g) | 18 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 1.27 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 6

| | | | | | | | | | |
|---|-----|---|-------------|--|--------------------|----------------------|-----|----------------------|-----|
| PAN PITA RECIÉN HORNEADO "FRESH BAKED PITA" | | TAMAÑO DE RACIONES: UN PAN PITA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE GRANOS. | | NOTA: EL PAN PITA COMPRADO PUEDE UTILIZARSE COMO SUSTITUTO. | | | | | |
| | | INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | |
| Masa de <i>pizza</i> laminada de 5" rica en granos y masa de <i>pizza</i> laminada para hornear (2.5 oz) (Marca Rich's) | | 50 cada una | 10 cada una | <ol style="list-style-type: none"> 1. Retire la unidad de <i>pizza</i> congelada del congelador y colóquela sobre bandejas para hornear forradas con papel pergamino. 2. Cubra la bandeja con la masa congelada con una lámina de plástico rociada con aerosol para cocinar antiadherente y déjela descongelar en el refrigerador durante la noche. 3. Al día siguiente, retire la bandeja con la masa tapada del refrigerador y déjela reposar a temperatura ambiente durante 45 minutos. 4. Estire la masa de 5" hasta formar un óvalo de 8". Deje leudar por segunda vez hasta que la masa esté esponjosa. 5. Hornee en un horno precalentado a 325 °F durante 12 a 15 minutos o hasta que adquiera un color dorado claro. | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 160 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 210 |
| Grasas totales (g) | 1.5 | Sodio (mg) | 140 | Azúcares añadidos (g) | 3 | Hierro (mg) | 1.7 | Vitamina A-RAE (mcg) | -- |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 30 | Proteína (g) | 7 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | -- |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 6

| SALSA TZATZIKI XE "TZATZIKI SAUCE" | | TAMAÑO DE RACIONES: 2 CUCHARADAS (CUCHARA DOSIFICADORA N.º 30) | | | | | | | |
|---|-----|---|-------------------------------|--|---|------------------|-----|----------------------|------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: NO ACREDITA. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Pepino fresco (sin semillas) | | 5 cada una | 1 cada una | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Ralle el pepino o córtelo en cubos pequeños. Añada un poco de sal y deje reposar durante 5 minutos; luego, exprímalo entre las manos enguantadas para eliminar el exceso de jugo y semillas. 2. Mezcle todos los ingredientes hasta que estén bien combinados. Refrigere durante 4 a 6 horas antes de servir. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Yogur, natural, bajo en grasa | | 2 libras, 8 onzas | 8 onzas | | | | | | |
| Ajo, granulado | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Vinagre, sidra de manzana | | 2 cucharadas, ½ cucharadita | 1 ½ cucharaditas | | | | | | |
| Aceite, de canola | | 1/3 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | | | | | | |
| Eneldo, deshidratado | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 35 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 60 |
| Grasas totales (g) | 2.5 | Sodio (mg) | 90 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 3.18 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 2 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 50 | Vitamina C (mg) | 1.85 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
|--|-----|-----------------------------|--------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| Garbanzos, escurridos, enjuagados | | 13 libras, 12 onzas | 2 libras, 12 onzas | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos y hágalos hasta obtener la consistencia de una mezcla homogénea. Quizás sea necesario preparar varias tandas para múltiples raciones. Como alternativa, se puede utilizar una batidora de mano para triturar los ingredientes. 2. Extienda las 5 libras de mezcla en una bandeja de 12" x 20" x 2 1/2". 3. Espolvoree con páprika o pimienta de cayena para decorar. <p>Nota: Si se dispone de <i>tahini</i>, añada las siguientes cantidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 raciones: 3 cucharadas 25 raciones: 3/4 de taza 50 raciones: 1 1/2 tazas 100 raciones: 3 tazas <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | | | |
| Jugo de limón | | 1 cuarto de galón, 1 taza | 1 taza | | | | | | |
| Aceite, de oliva, o mezcla de canola y oliva | | 2 1/2 tazas | 1/2 taza | | | | | | |
| Ajo, finamente picado | | 1/4 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Comino, molido | | 1/4 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | | | | | |
| Pimienta de cayena | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| Jalapeños | | 1/2 taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | |
| Pimientos, morrones, rojos | | 3 1/3 tazas | 2/3 de taza | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 280 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 8 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 190 |
| Grasas totales (g) | 15 | Sodio (mg) | 270 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 21.46 |
| Grasas saturadas (g) | 2 | Carbohidratos totales (g) | 31 | Proteína (g) | 9 | Calcio (mg) | 60 | Vitamina C (mg) | 23.73 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 7

| SLOPPY JOE "TEXAS RANCHERO SLOPPY JOE" | | TAMAÑO DE RACIONES: UN SÁNDWICH | *NOTA: SE PUEDE SUSTITUIR LA CARNE PICADA DE RES O LA CARNE MOLIDA DE RES COCIDA POR LENTEJAS MOLIDAS. |
|---|-------------------------------|--|--|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ M/MA; 2 OZ EQ DE GRANOS. | |
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
| Lentejas molidas* | 5 libras | 1 libra | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente a 325 °F. 2. En una bandeja grande de acero inoxidable de 2", coloque lentejas deshidratadas y agua caliente. Mezcle bien y nivele la mezcla. Coloque la tapa en la bandeja y métala en el horno. 3. Hornee a 325 °F durante 12 minutos y hasta que se absorba toda el agua. Esponje con un tenedor. <p>CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.</p> |
| Agua | 1 galón, 1 taza | 3 tazas | |
| Champiñones, blancos, frescos | 1 2/3 tazas | 1/3 de taza | <ol style="list-style-type: none"> 4. Para la preparación de <i>duxelles</i> de champiñones: pique los champiñones en un procesador de alimentos hasta obtener una textura fina. 5. Mezcle suavemente con aceite y extienda sobre bandejas para hornear. Hornee a 375 °F durante 15 minutos. |
| Mezcla de aceite de canola y oliva | 2 cucharadas, 1/2 cucharadita | 1 1/2 cucharaditas | |
| Pimientos, rojos, dulces, cortados en cubos de 1/4" | 1 2/3 tazas | 1/3 de taza | <ol style="list-style-type: none"> 6. Saltee el pimiento morrón en aceite caliente durante 3 minutos. 7. Agregue las lentejas molidas cocidas y las <i>duxelles</i> de champiñones, y saltee. |
| Mezcla de aceite de canola y oliva | 2 cucharadas, 1/2 cucharadita | 1 1/2 cucharaditas | |
| Salsa BBQ, ahumada, de ahumadero | 1 cuarto de galón, 1 taza | 1 taza | <ol style="list-style-type: none"> 8. Añada la salsa BBQ a la mezcla y deje cocinar a fuego lento durante 20 minutos. <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> |
| Panes para hamburguesa, ricos en granos integrales | 50 panes (3 oz cada unidad) | 10 panes (3 oz cada unidad) | <ol style="list-style-type: none"> 9. Coloque relleno servido con una cucharada dosificadora n.º 8 en la tapa inferior del pan para hamburguesa. Cubra con la tapa superior del pan. Sirva de inmediato. |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 250 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 4 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 250 |
| Grasas totales (g) | 3.5 | Sodio (mg) | 470 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 3.1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 11.00 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 43 | Proteína (g) | 4 | Calcio (mg) | 120 | Vitamina C (mg) | 7.70 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4. Equipo 7

| CARNE MOLIDA ESTILO TAILANDESA "SPY THAI BEEF" | | TAMAÑO DE RACIONES: 1/3 DE TAZA (CUCHARA DOSIFICADORA N.º 12) UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE M/MA; 2 OZ EQ DE GRANOS; CADA 1/8 DE TAZA DE COMPLEMENTOS DE COBERTURA OPCIONALES SE CUENTA COMO VEGETAL. | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|-----------------------|----|---|-----|----------------------|------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Carne de res, molida, cruda, 80 % magra | | 8 libras, 12 onzas | | 1 libra, 12 onzas | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dore la carne picada de res, desmenuzándola en trozos de 1/2" y revolviendo de vez en cuando. CCP. Caliente a 155 °F durante 17 segundos. 2. Combine el agua, la mantequilla de maní, el jugo de lima, la salsa de soya, el ajo, el jengibre molido y el pimienta rojo triturado. Reserve. 3. Incorpore la mezcla de mantequilla de maní a la mezcla de carne picada de res. Continúe hasta que esté bien caliente, revolviendo de vez en cuando y agregando agua según sea necesario para obtener la consistencia deseada. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. | | | |
| Agua | | 2 1/2 tazas | | 1/2 taza | | | | | |
| Mantequilla de maní, cremosa (mantequilla de girasol como opción) | | 1 2/3 tazas | | 1/3 de taza | | | | | |
| Jugo de lima, fresco | | 1/2 taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | | | | |
| Salsa de soya, menos sodio | | 1/2 taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | | | | |
| Ajo, granulado | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| Jengibre, molido | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| Chiles, rojos, triturados, en hojuelas | | 1 1/4 cucharaditas | | 1/4 de cucharadita | | <ol style="list-style-type: none"> 4. Caliente el pan plano. Sirva 1/3 de taza (cuchara dosificadora n.º 12) de la mezcla de carne sobre el pan plano y decore con los complementos de cobertura que desee. | | | |
| Pan plano | | 50 cada una | | 10 cada una | | | | | |
| Complementos de cobertura (opcionales): zanahorias ralladas, pepino cortado en rodajas, tiras de pimienta morrón rojo, cebollines cortados en rodajas, vainas de guisantes frescos cortadas en rodajas, cilantro fresco picado | | | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 400 | Colesterol (mg) | 50 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 390 |
| Grasas totales (g) | 18 | Sodio (mg) | 470 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 3.7 | Vitamina A-RAE (mcg) | 2.68 |
| Grasas saturadas (g) | 6 | Carbohidratos totales (g) | 34 | Proteína (g) | 24 | Calcio (mg) | 80 | Vitamina C (mg) | 0.95 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| HUMMUS DE GUISANTES VERDES (HUMMUS HULK) "GREEN PEA HUMMUS (HULK HUMMUS)" | | TAMAÑO DE RACIONES: ¼ DE TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ¼ DE TAZA DE VEGETALES (⅛ DE TAZA DE VEGETALES ALMIDONADOS Y ⅛ DE TAZA DE LEGUMBRES). | | | | | | | |
|--|-----|---|-----|-------------------------------|---|--|----|----------------------|-------|
| | | | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Garbanzos, enlatados, escurridos, enjuagados | | 4 libras, 6 onzas | | 14 onzas | | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Escurra y enjuague los garbanzos. 2. Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos. Procese hasta obtener una mezcla homogénea. 3. Conserve refrigerado por debajo de 41 °F hasta el momento de servir. 4. Sirva con vegetales frescos y tostaditas de pan pita. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | |
| Guisantes verdes, congelados, descongelados | | 3 libras, 2 onzas | | 10 onzas | | | | | |
| <i>Tahini</i> | | 1/3 de taza, 1 cucharada | | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | | | | | |
| Jugo de limón, fresco | | 10 onzas | | 2 onzas | | | | | |
| Jugo de lima, fresco | | 2 ½ cucharaditas | | ½ cucharadita | | | | | |
| Aceite, de canola o de oliva | | 10 onzas | | 2 onzas | | | | | |
| Agua | | 10 onzas | | 2 onzas | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| Ajo, granulado | | 2 cucharadas, ½ cucharadita | | 1 ½ cucharaditas | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 140 | Cholesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 4 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 110 |
| Grasas totales (g) | 8 | Sodio (mg) | 160 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 29.72 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 14 | Proteína (g) | 5 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 7.51 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| BÍSQUET DE OMELET ESTILO DENVER EN BANDEJA PARA HORNEAR | | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA UNIDAD UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1.25 OZ EQ DE M/MA; 2 OZ EQ DE GRANOS. |
|--|-----------------------------|----------------------|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
| Cebolla, blanca, cortada en cubos pequeños | 1 taza | 3 cucharadas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno a 350 °F con el ventilador a baja velocidad. 2. Mezcle suavemente las cebollas, los pimientos y el jamón con aceite. 3. Extienda en una capa uniforme sobre dos bandejas para hornear de ½" forradas con papel pergamino y rociadas con aerosol para cocinar antiadherente. 4. Coloque en el horno durante 5 a 10 minutos hasta que los vegetales se ablanden y el jamón empiece a quedar crujiente. *Este paso se puede realizar con antelación, refrigerar y tener listo para usar por la mañana. 5. Bata los huevos, la leche, la sal y la pimienta hasta que se combinen bien. 6. Vierta con cuidado la mezcla de huevo en una bandeja para hornear de ½" forrada con papel pergamino y rociada con aerosol para cocinar antiadherente. 7. Añada la mezcla de cebolla, pimientos y jamón. Para 50 raciones: reparta la mezcla entre DOS bandejas para hornear de ½". Para 10 raciones: utilice una bandeja de servicio mediana de 2". 8. Espolvoree con queso. 9. Con cuidado, introduzca en el horno durante 12 a 14 minutos hasta que los huevos alcancen una temperatura de 165 °F. Quizás sea necesario girar la bandeja a la mitad de la cocción. 10. Retire del horno y conserve caliente a 135 °F hasta el momento de servir. 11. Corte el contenido de cada bandeja para hornear de ½" en 25 raciones de 5 x 5. |
| Pimientos, morrones, rojos, cortados en cubos | 1 taza | 3 cucharadas | |
| Jamón, cortado en cubos, USDA Foods | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | |
| Aceite, de canola | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | |
| Huevos, líquidos | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | |
| Leche, baja en grasa | 1 taza | 3 cucharadas | |
| Sal, <i>kosher</i> | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | |
| Pimienta negra, molida | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | |
| Queso, <i>cheddar</i> , rallado | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | |
| Aerosol para cocinar antiadherente | Según sea necesario. | Según sea necesario. | |

| | | | |
|--------------------------------|-------------|-------------|---|
| | | | 12. Utilice una espátula plana para servir sobre el bísquet o el panecillo inglés. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. |
| Bísquets o panecillos ingleses | 50 cada una | 10 cada una | |

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 290 | Colesterol (mg) | 5 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0.9 | Potasio (mg) | 240 |
| Grasas totales (g) | 16 | Sodio (mg) | 610 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 2.7 | Vitamina A-RAE (mcg) | 50.15 |
| Grasas saturadas (g) | 7 | Carbohidratos totales (g) | 26 | Proteína (g) | 10 | Calcio (mg) | 120 | Vitamina C (mg) | 0.51 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| <p>QUESADILLA DE LENTEJAS PARA DESAYUNO</p> | | | <p>TAMAÑO DE RACIONES: UNA UNIDAD UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 ½ OZ EQ M/MA; ½ TAZA DE VEGETALES (1/4 TAZA DE LEGUMBRES Y 1/4 TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA); 2 OZ EQ DE GRANOS.</p> |
|--|--|--------------------------------|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
| <p>Lentejas, verdes, cocidas ○ Lentejas, verdes, sin cocer</p> | <p>3 cuartos de galón, ½ taza 2 libras, 10.5 onzas</p> | <p>2 ½ tazas 8.5 onzas</p> | <p>1. Para cocinar lentejas deshidratadas: enjuague las lentejas con agua corriente fría en un colador; no es necesario dejarlas en remojo. <i>Vaporera.</i> Coloque las lentejas y el agua en una bandeja para baño maría. Cocine al vapor durante 20 minutos. Escurra de ser necesario. <i>Olla grande o marmita con camisa de vapor.</i> Combine las lentejas con agua. Lleve a ebullición y luego reduzca la temperatura a fuego lento. Cocine las lentejas y tape, revolviéndolas suavemente y de vez en cuando, durante 20 a 30 minutos hasta que estén tiernas y bien cocidas. Tenga cuidado de no cocinar demasiado. <i>Nota:</i> Cuando la fina capa exterior de las lentejas comienza a separarse, están casi listas. NOTA. Se necesitan 12 ½ tazas de lentejas cocidas para 50 raciones.</p> |
| <p>Agua</p> | <p>3 cuartos de galón, 2 tazas</p> | <p>2 ¾ tazas</p> | |
| <p>Salsa</p> | <p>3 cuartos de galón, 1 taza</p> | <p>2 ½ tazas</p> | <p>Prepare los demás ingredientes: 2. Mezcle las lentejas y la mitad de la salsa (6 ¼ tazas) en una bandeja para baño maría. Caliente a 165° F. CCP. Mantenga caliente, por encima de 135 °F, para su montaje.</p> |
| <p>Huevos, grandes, revueltos</p> | <p>25 cada una</p> | <p>5 cada una</p> | <p>3. Revuelva los huevos siguiendo las instrucciones del paquete. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> |
| <p>Queso, <i>cheddar</i>, rallado</p> | <p>1 libra, 9 onzas</p> | <p>5 onzas</p> | <p>Para el armado de las quesadillas:</p> |

| | | | |
|---|-------------|-------------|---|
| Tortilla, harina, rica en granos integrales, 8" | 50 cada una | 10 cada una | <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloque las tortillas en fila sobre una superficie limpia y desinfectada para su producción. 2. Coloque ½ oz de queso en cada quesadilla. 3. Cubra con ⅓ de taza de la mezcla de lentejas y salsa. 4. Cubra con 1 oz de huevos revueltos. 5. Doble la tortilla. 6. Precaliente el horno a 350 °F. Coloque las quesadillas en forma de teja sobre una bandeja para hornear. Hornee de 5 a 8 minutos hasta que el queso se derrita y alcance una temperatura interna de 165 °F. <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Corte la quesadilla en dos o cuatro triángulos. Sirva con ⅓ de taza de salsa. |
|---|-------------|-------------|---|

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| Calorías | 350 | Cholesterol (mg) | 105 | Fibra alimentaria (g) | 5 | Vitamina D (mcg) | 0.6 | Potasio (mg) | 290 |
| Grasas totales (g) | 10 | Sodio (mg) | 860 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 4.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 101.62 |
| Grasas saturadas (g) | 4.5 | Carbohidratos totales (g) | 44 | Proteína (g) | 19 | Calcio (mg) | 160 | Vitamina C (mg) | 3.62 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| | | |
|---|--|--|
| <p>SALSA PARA UNTAR MANTEQUILLA DE MANÍ</p> | <p>TAMAÑO DE RACIONES: CUCHARA DOSIFICADORA N.º 10 (APROXIMADAMENTE 6 ½ CUCHARADAS O 2/5 DE TAZA) POR RACIÓN</p> <p>UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1.5 OZ EQ DE M/MA.</p> | |
|---|--|--|

| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
|---|----------------------------|-------------|--|
| Mantequilla de maní, cremosa | 5 libras | 1 libra | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <ol style="list-style-type: none"> Combine la mantequilla de maní con la mitad del yogur y mezcle bien. Añada el yogur restante y mezcle bien. Sirva en recipientes de ½ taza. Conserve refrigerado para su consumo. <p>Utilice una batidora para tandas grandes. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> |
| Yogur, de vainilla, sin grasa (Puede sustituirse por yogur de miel y vainilla) | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | |

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 320 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0.6 | Potasio (mg) | 340 |
| Grasas totales (g) | 23 | Sodio (mg) | 220 | Azúcares añadidos (g) | 3 | Hierro (mg) | 0.8 | Vitamina A-RAE (mcg) | 37.36 |
| Grasas saturadas (g) | 4.5 | Carbohidratos totales (g) | 21 | Proteína (g) | 12 | Calcio (mg) | 90 | Vitamina C (mg) | 0 |

VARIACIONES:

| | |
|--------------|---|
| Chocolatada: | Agregue cacao en polvo (1 taza de cacao en polvo por cada 50 raciones) a la mezcla para salsa para untar. |
|--------------|---|

NOTAS PARA LA DISTRIBUCIÓN DE RACIONES

Sirva la salsa para untar con una cuchara dosificadora n.º 10 (aproximadamente 6 ½ cucharadas o 2/5 de taza) por ración.

| | | | |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------|------------|
| Tamaño de raciones | Cuchara dosificadora n.º 10 | Rendimiento (volumen) | 20 ½ tazas |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------|------------|

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

EVALUACIÓN DE PRODUCTOS PARA LA CREACIÓN DE UN SÁNDWICH MEJOR

En este laboratorio culinario, los participantes evaluarán cada producto alimenticio como parte de la degustación. Para cada producto alimenticio (fila) y cada categoría de evaluación (columna), marque con un círculo **A** (aceptable) o **NA** (no aceptable).

| Producto alimenticio | Apariencia | Sabor | Textura | Calidad de alimentación | Comentarios |
|---|------------|--------|---------|-------------------------|-------------|
| Enrollado de lechuga con pollo tailandés y arroz integral | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Pollo caprese | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Pesto de espinacas | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Sándwich cubano | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Sándwich vietnamita tipo <i>bánh mi</i> | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Salsa para untar picante de frijoles negros | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Sándwich de ensalada de pollo | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Hamburguesa vegetariana agridulce al estilo asiático | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Hummus de lentejas rojas con <i>harissa</i> | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| <i>Panini</i> de vegetales a la parrilla | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| <i>Calzone</i> de pollo estilo Buffalo | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Salsa para untar de hummus estilo Buffalo | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Minihamburguesa de atún picante | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Po'Boy de abadejo de Alaska | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Hummus de camote | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Sándwich de cerdo desmenuzado a la BBQ | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| <i>Shawarma</i> de pollo con salsa <i>tzatziki</i> | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Hummus picante de limón | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Sloppy Joe | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Carne molida estilo tailandesa | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Hummus de guisantes verdes (hummus Hulk) | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Omelet estilo Denver | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Quesadilla de desayuno | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Salsa para untar mantequilla de maní | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |

¡RECUERDE REVISAR LAS RECETAS DE LOS DÍAS DOS Y TRES DE PRODUCCIÓN!

DÍA CINCO: ENSALADAS Y BARRAS DE ENSALADAS

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN

| | | |
|------------------------|---|------------|
| Demostración culinaria | <p>Ensaladas</p> <p>Partes de una ensalada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Base • Cuerpo • Aderezo • Acompañamiento <p>Lechugas</p> <p>Cuidado de ensaladas de vegetales</p> <p>Ensaladas compuestas</p> <p>Tipos de aderezos para ensaladas</p> <p>Barras de ensaladas temáticas</p> <p>Demostración de cocina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salsa para untar ranchera • Aderezo francés • Picatostes • Ensalada compuesta • Taza de vegetales crujientes • Ensalada estilo Hoosier • Salsa para untar de arándanos azules | 60 minutos |
| Práctica directa | <p>Aderezo para ensaladas</p> <p>Ensalada compuesta</p> <p>Componentes de barras de ensaladas o de ensaladas como guarnición</p> | 2 ½ horas |
| Evaluación y debate | | 15 minutos |
| Limpieza | | 15 minutos |

ENSALADAS

Las ensaladas son un elemento refrescante para una comida o pueden servirse como plato principal. La palabra "ensalada" proviene del latín *salata*, porque las hojas de lechuga se conservaban originalmente en salmuera, y luego en sal y vinagre.

PARTES BÁSICAS DE UNA ENSALADA

- **Base.** Define la disposición de la ensalada en el plato o fuente. Pueden ser hojas enteras o en tiras. Ejemplo: ensaladas de vegetales.
- **Cuerpo.** El ingrediente principal de la ensalada y el elemento central de la presentación, ya que reposa sobre la base. Ejemplo: un trozo de atún a la parrilla.
- **Aderezo.** Se utiliza para realzar el sabor, mezclado suavemente con el resto de la ensalada o servido como guarnición. Ejemplo: aderezo de miso.
- **Acompañamiento.** Añade textura, color y forma.

TIPOS DE ENSALADAS

- **Sencilla.** Una combinación de una o más vegetales de hoja mezcladas suavemente con un aderezo ligero. Hay que tener cuidado de no enmascarar ni eclipsar el delicado sabor de los vegetales de hoja.
- **Mixtas.** Compuestas por vegetales cocidos o crudos, marinados o servidos con un aderezo afín. También pueden ser frutas, granos, legumbres, papas o productos proteicos (pollo, atún).
- **Compuestas.** Los ingredientes se presentan por separado, aunque en el mismo plato. Se disponen en lugar de mezclarse suavemente. La ensalada Cobb es un ejemplo de ensalada compuesta. Estas ensaladas, servidas con una variedad de aderezos adicionales, se suelen utilizar como plato principal.

LECHUGA Y VEGETALES DE HOJA

| Lechuga o vegetal de hoja | Forma | Color | Textura | Sabor |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------|--------------------|
| Romana | Alargada | Verde oscuro | Firme | Suave |
| Iceberg | Redonda | Verde pálido | Crujiente | Insípido, aguado |
| Espinacas | Hoja con forma de flecha | Verde oscuro | Firme | Suave |
| Bibb | Redonda | Verde intermedio | Blanda | Suave |
| Lechuga de Boston | Redonda | Verde pálido | Blanda | Suave |
| Endivia belga | Forma de lanza | Blanco, verde pálido | Firmeza media | Amargo |
| Perejil | Hoja rizada o plana | Verde oscuro | Hoja resistente | Fuerte |
| Berro | Hoja redonda | Verde brillante | Blanda media | Picante |
| Cebollín | Tallo largo | Hoja verde, base blanca | Hoja tierna | A cebolla |
| Cebolletas | Tallos delgados | Vegetal de hoja | | A cebolla suave |
| Escarola | Cabeza redonda de hojas sueltas | Hoja verde, tallo blanco | Hoja resistente | Fuerte |
| Repollo chino | Forma de cilindro | Verde pálido | Firmeza media | Suave |
| Hoja verde | Cabeza de hojas sueltas | Vegetal de hoja | Hoja tierna | Suave |
| Hoja roja | Cabeza de hojas sueltas | Verde con puntas de hojas rojas | Hoja tierna | Suave |
| Achicoria | Hoja rizada suelta | Verde oscuro | Resistente | Amargo |
| Hoja de roble | Hoja de roble | De verde a bronce | Tierna | Suave |
| <i>Frisée</i> | Hoja rizada suelta | Verde pálido | Crujiente | Ligeramente amargo |
| <i>Radicchio</i> | Cabeza redonda | Hoja roja con venas blancas | Firme | Amargo |
| Maché | Hojas pequeñas | Vegetal de hoja | Tierna | Suave |

CUIDADO DE ENSALADAS DE VEGETALES

Recortado

- Retire las hojas exteriores duras.
- Recorte las zonas descoloridas.
- Corte o rompa las hojas en trozos pequeños o déjelas enteras.

Lavado

- Bajo el agua corriente.
- Entero.
- Corte en trozos.

Escurredo y secado

- Colador
- Centrifugadora de lechuga
- Papel absorbente

Textura crujiente

- Guarde en el refrigerador y cubra con toallas húmedas.

CENTRIFUGADORAS DE ENSALADAS



Estilo casero
De \$20 a \$30.



5 galones
De \$100 a \$150.



20 galones
Aproximadamente \$3,000

Cómo crear una mejor ensalada

Las ensaladas compuestas como plato principal son una excelente alternativa a las barras de ensaladas, lo que las convierte en la opción perfecta para llevar

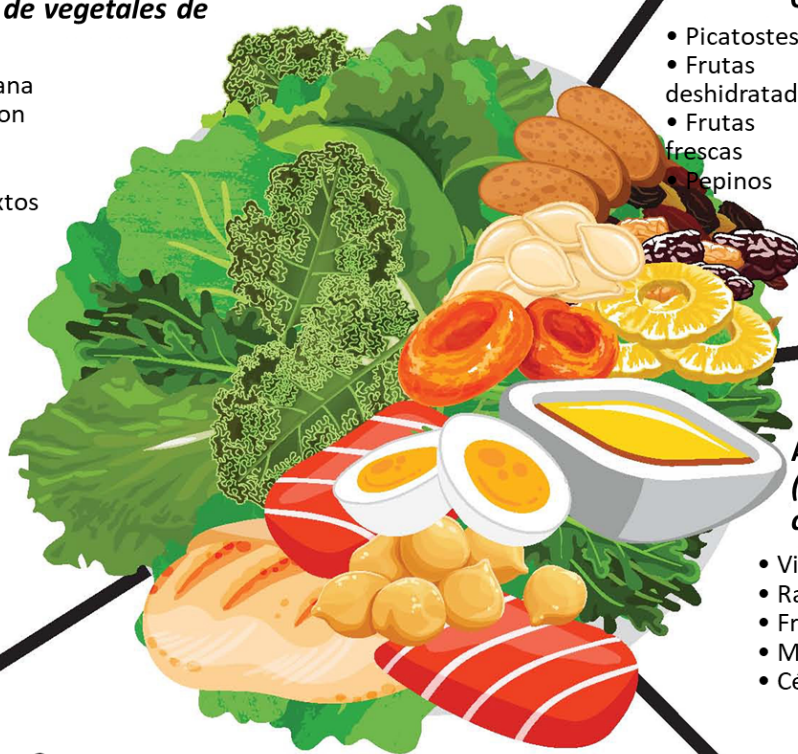
Base

1 a 2 tazas de vegetales de hoja verde

- Lechuga romana
- Lechuga Boston
- Col rizada
- Espinacas
- Vegetales mixtos

Complementos de cobertura

- Picatostes
- Frutas deshidratadas
- Frutas frescas
- Pepinos
- Nueces
- Semillas
- Tomate asados
- Garbanzos asados



Aderezo (más de dos cucharadas)

- Vinagreta
- Ranchero
- Francés
- Mostaza con miel
- César

Cuerpo

2 oz eq de carne o sustituto de carne

- Atún
- Pollo
- Queso
- Garbanzos o frijoles
- Huevos duros
- Pollo
- Fiambre
- Carne para tacos

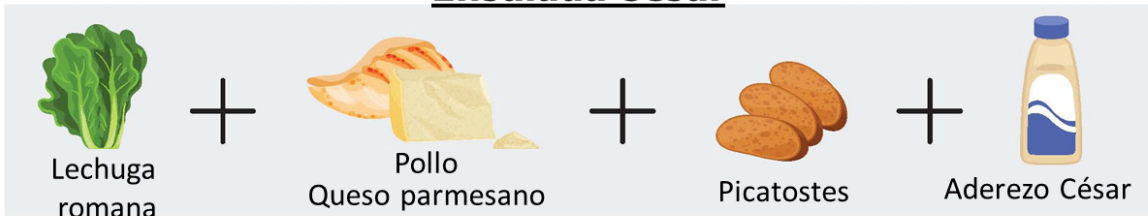


© 2022 Culinary Nutrition Associates LLC

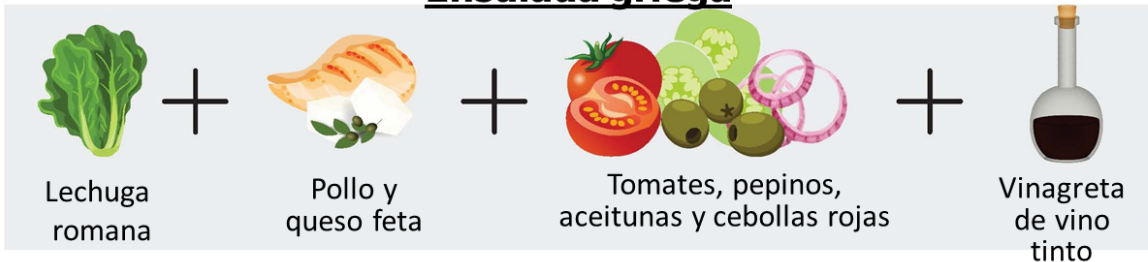
Ensaladas clásicas

Empiece con una base de vegetales de hoja verde, escoja una proteína y luego añada los complementos de cobertura y un aderezo.

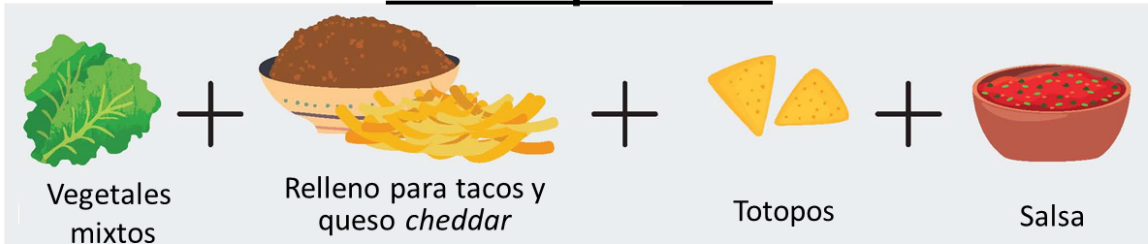
Ensalada César



Ensalada griega



Ensalada para tacos



Ensalada Cobb



ENSALADA COMPUESTA

Una ensalada dispuesta en un plato en lugar de mezclarse en un tazón.

| Componentes | | Chef | César de pollo | Para tacos | Cobb | Griego | Nizarda |
|-------------------------------|------------|--------------------------------------|--------------------------|---|--|--|--|
| Producto principal o proteína | 2 onzas | Pavo Jamón Queso Huevo duro | Pollo Queso parmesano | Carne de relleno para tacos Queso <i>cheddar</i> | Pechuga de pollo Huevo duro Queso azul | Queso feta | Atún Huevo duro |
| Lechugas | 1 taza | Romana, varía | Romana | Vegetales de hoja mixtos | Vegetales de hoja mixtos | | Lechuga Boston o Bibb |
| Vegetales o frutas | ½ taza | | | Tomates | Tomate Aguacate | Tomates Pepino Cebolla roja Aceitunas | Papas rojas Ejotes Tomates <i>cherry</i> |
| Elemento crujiente | | | Picatostes | Totopos | Tocino | | Aceitunas nizardas |
| Aderezo | ½ a 1 onza | | César | Salsa | Vinagreta de vino tinto | Vinagreta de vino tinto | Vinagreta |
| Sazonadores | | | | | Cebolletas | Orégano Perejil | |

TIPOS DE ADEREZOS PARA ENSALADAS

- Aderezos de aceite y vinagre
- A base de mayonesa
- A base de lácteos
- *Coulis* o puré de vegetales

Emulsiones

Una emulsión es una mezcla de dos sustancias que normalmente no se mezclan, tales como el aceite y el agua. Una vinagreta es un ejemplo de emulsión de aceite y agua, lo que significa que el aceite se ha disuelto en gotitas muy pequeñas suspendidas en todo el vinagre.

Las emulsiones temporales se elaboran mezclando, agitando o batiendo los ingredientes. Los ingredientes comienzan a separarse entre sí en cuanto deja de mezclarlos. El aceite y el vinagre se separan rápidamente, pero la emulsión se puede volver a formar batiendo de nuevo.

Las emulsiones permanentes o estables, tales como la mayonesa, contienen emulsificantes que atraen y mantienen en suspensión tanto el aceite como el agua. Algunos emulsificantes comunes que se utilizan en la cocina incluyen yemas de huevo, mostaza y almidones.

Aderezo de vinagreta para ensaladas

| | |
|---|----------------------------|
| Una parte de aceite | Una taza de aceite |
| Una parte de ácido | Una taza de ácido |
| Dos partes de líquido | Dos tazas de caldo o jugo |
| Almidón de maíz para espesar ligeramente el líquido | 2 cucharadas |
| Sazonadores | Hierbas y especias frescas |

| Aderezo | Ácido | Aceite | Líquidos | Sazonado |
|-------------------|-----------------------------|---------------------------------------|--------------------|--|
| Manzana y nuez | Vinagre de sidra de manzana | Aceite de nuez | Sidra de manzana | |
| Italiano | Vinagre de vino tinto | Aceite de oliva | Caldo de vegetales | Orégano, albahaca, ajo, cebolla, sal, pimienta |
| Balsámico | Vinagre balsámico | Aceite de oliva | Jugo de tomate | Ajo, perejil, cebolletas |
| Cítricos | Jugo de limón | Aceite de oliva | Jugo de naranja | Menta |
| Hierbas y mostaza | Vinagre de sidra | Aceite de oliva | Caldo de vegetales | Mostaza, perejil, ajo, pimienta |
| Pesto | Vinagre de vino tinto | Aceite de oliva | Caldo de vegetales | Pesto |
| Curri | Vinagre de sidra | Aceite de oliva | Caldo de vegetales | Curri, ajo, jengibre, cebolla |
| Ajonjolí | Vinagre de sidra | Aceite de canola o aceite de ajonjolí | Caldo | Semillas de ajonjolí, páprika, cebolla |

| Aceites | Vinagres | Condimentos | Saborizantes |
|---|---|--|--|
| Aceite de oliva Maíz Soya Cártamo Canola Nuez Ajonjolí Maní Otro tipo | Vino tinto Vino blanco Sidra Hierba Vino de jerez Balsámico Frambuesa Vinagre de vino de jerez | Mostazas Worcestershire Salsa de soya Rábanos picantes Kétchup <i>Relish</i> Otro tipo | Hierbas y especias Limón Ajo Jengibre Curri Otro tipo |

¡DIVERSIÓN CON SALSAS PARA UNTAR!

Esta salsa para untar de arándanos azules es una forma vibrante y atractiva para los niños de aumentar la nutrición, a la vez que añade un toque de color y dulzor natural al menú. Transforma los refrigerios sencillos en algo divertido y atractivo, haciendo que las opciones saludables resulten emocionantes, novedosas y para nada aburridas.

| SALSA PARA UNTAR DE ARÁNDANOS AZULES (50 RACIONES) | | TAMAÑO DE RACIONES: DE UNA CUCHARA DOSIFICADORA N.º 10 UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 3/8 DE TAZA DE FRUTA; 1 OZ DE M/MA |
|---|-------------------|--|
| INGREDIENTES | CANTIDADES | INSTRUCCIONES |
| Arándanos azules silvestres, congelados | 6 ¼ libras | 1. Combine los arándanos azules y la mantequilla de maní en un procesador de alimentos y bata hasta obtener una mezcla homogénea y bien mezclada. Como alternativa, puede utilizar una batidora de mano. 2. Sirva de inmediato para disfrutar de la mejor calidad. Para guardar, transfiera a un recipiente hermético, etiquételo con la fecha y refrigérela hasta por 3 días. CCP. Conserve los alimentos fríos a 41 °F (5 °C) o menos. Nota: Se puede servir con pan pita con canela. |
| Mantequilla de maní, sin azúcares añadidos, cremosa | 3 ½ libras | |

Fuente: <https://healthyschoolrecipes.com/recipes/bento-box-wild-blueberry-dip/>

CONSUMO SEGURO DE BARRAS DE ENSALADAS EN ESCUELAS

Las investigaciones y la experiencia han demostrado que los niños en edad escolar aumentan de manera significativa su consumo de frutas y vegetales cuando se les ofrece una variedad de opciones en la barra de ensaladas de frutas y vegetales de la escuela. Esta experiencia puede conducir a una vida de elecciones alimentarias saludables. Por lo tanto, las agencias públicas y privadas de todo el país están trabajando en conjunto para ampliar el consumo de las barras de ensaladas con variedad de opciones. El Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos anima a las escuelas a seguir los estándares y las prácticas recomendadas de seguridad alimentaria con todos los alimentos que se sirven en los programas de comidas escolares. La incorporación de barras de ensaladas a estos programas suscita nuevas preocupaciones. Esta ficha informativa ofrece respuestas a las preguntas más frecuentes sobre cuestiones reglamentarias y de seguridad alimentaria relacionadas con las barras de ensaladas en las escuelas.

Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas, agosto de 2021

[Capítulo 228, parte 1, título 25, Código Administrativo de Texas](#)

PRIMERA PARTE. CUESTIONES REGLAMENTARIAS

¿Puede cualquier escuela tener una barra de ensaladas de autoservicio?

Sí. Ha habido cierta confusión sobre si las barras de ensaladas están permitidas en escuelas primarias solo si los alimentos están empacados o los sirve un empleado del servicio de nutrición escolar. Este no es el caso.

Los estudiantes de escuela primaria pueden servirse ellos mismos de las barras de ensaladas pensadas para niños pequeños. Estas barras de ensaladas deben tener una barrera (como un protector de plástico para alimentos) colocada a la altura adecuada para niños pequeños y una superficie de distribución de raciones más baja que las barras de ensaladas de tamaño normal.

Si una escuela sirve comidas a niños de los grados escolares iniciales e intermedios y solo cuenta con una barra de ensaladas de tamaño normal, los alimentos para los niños más pequeños pueden estar empacados o servirse por un adulto.

¿Exigirá el nuevo menú requisitos adicionales por parte del inspector de salud?

Siempre que usted incorpore un nuevo proceso de elaboración de alimentos, equipos o un producto alimenticio sensible al tiempo y la temperatura, debe consultar con el inspector de salud estatal o local antes y durante el cambio de menú. El inspector de salud puede ayudar a evaluar los riesgos de la seguridad alimentaria e identificar prácticas para reducirlos. También puede ayudarle a decidir si los cambios que está planificando exigirán una revisión del plan por parte de su autoridad reglamentaria.

Cuando se añaden al menú alimentos sensibles al tiempo y la temperatura, usted necesitará procedimientos estándar que respalden su plan de análisis de peligros y de puntos críticos de control (HACCP) para la manipulación segura de estos productos. Dichos procedimientos podrían

incluir pautas para la compra, recepción, almacenamiento, lavado, procesamiento, conservación, registro de temperaturas, distribución de raciones y nueva distribución de raciones de productos agrícolas frescos.

¿Qué tipo de equipos necesitaremos?

En primer lugar, es recomendable un fregadero culinario para lavar frutas y vegetales. En caso de no estar disponible, deben desinfectarse los fregaderos para lavado de utensilios, de conformidad con la sección 7-24-293(b) del título 410 del Código Administrativo de Indiana [410 IAC 7-24-293(b)]. (El fregadero en uso no puede utilizarse para ninguna otra finalidad, como lavar platos).

Para la barra de ensaladas, puede utilizar una unidad con refrigeración mecánica o una sin refrigeración mecánica. Se recomienda utilizar equipos que cumplan con los estándares del Instituto Nacional Estadounidense de Normalización (ANSI), como por ejemplo los certificados por la Fundación Nacional de Sanidad (NSF). También puede utilizar una línea de servicio refrigerada existente con compartimentos fríos y protectores para alimentos. El servicio por un solo lado será más lento, pero facilitará la supervisión de la barra de ensaladas y la atención a los niños más pequeños. La sección 7-24-187 del título 410 del Código Administrativo de Indiana [410 IAC 7-24-187] exige que los alimentos potencialmente peligrosos (PHF) (por ejemplo, frutas y vegetales cortados, carnes listas para el consumo, requesón) se conserven en refrigeración mecánica a 41 °F o menos, y los alimentos calientes a 135 °F o más.

Si planeamos usar el tiempo en lugar de la temperatura en la barra de ensaladas, ¿qué pasos debemos seguir para usar el tiempo como medida de control de salud pública?

- En primer lugar, debe notificar por escrito a la autoridad reglamentaria respecto a su intención de utilizar el tiempo como medida de control de salud pública. El plan debe recibir aprobación previa.
- Conserve una copia por escrito de su plan detallado para utilizar el tiempo como medida de control de salud pública y para capacitar a los empleados sobre sus responsabilidades. El plan debe incluir detalles sobre lo siguiente:
 - Cómo mantendrá las temperaturas de los alimentos fijadas por el Código de Alimentos;
 - Cómo marcará de manera clara los recipientes de alimentos para señalar la hora de caducidad (no más de cuatro horas después de retirar los alimentos del control de temperatura);
 - Cómo eliminará los alimentos que no estén marcados o cuya hora de caducidad haya transcurrido; y
 - Cómo eliminará los alimentos al finalizar el servicio de comidas, incluso si no han transcurrido cuatro horas desde que se colocaron en la barra de ensaladas. Excepción: las frutas enteras se pueden volver a lavar y reutilizar.

¿Pueden los alimentos de la barra de ensaladas formar parte o la totalidad de una comida reembolsable?

Las ensaladas que se ofrecen en la barra de ensaladas pueden incluirse en las comidas reembolsables de las escuelas que participan en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares. Las barras de ensaladas pueden utilizarse para ofrecer todos los componentes de una comida, o bien pueden limitarse a una selección de vegetales y frutas que complementen los componentes de una comida reembolsable que se sirva en otra parte de la línea de la cafetería.

SEGUNDA PARTE: SALUD E HIGIENE

“El lavado de manos es la medida más importante para prevenir la propagación de infecciones”.

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Personal de cocina

El personal de nutrición escolar ya comprende la importancia del lavado de manos. Es fundamental reforzar los recordatorios sobre la higiene de manos al introducir frutas y vegetales frescos en la cocina y en el menú.

El personal de cocina debe seguir lavándose bien las manos con agua y jabón después de usar el sanitario o cambiar de tarea. Lávese las manos antes de manipular o cortar frutas y vegetales frescos. Utilice guantes o un utensilio limpio para tocar productos agrícolas listos para el consumo. Lávese las manos antes de ponerse guantes desechables y cámbielos si pueden haberse contaminado o entre tareas.

Capacite nuevamente al personal sobre la importancia de la notificación de enfermedades y la política de salud para empleados. Asegúrese de que los trabajadores del servicio de alimentos no trabajen mientras estén enfermos y que se mantengan alejados de la cocina durante 72 horas después de su último episodio de vómito o diarrea. Para *evitar* brotes no alimentarios, vuelva a capacitar al personal de mantenimiento sobre la forma correcta de limpiar después de accidentes que involucren heces o vómito.

Recomendamos contar con un plan por escrito para modificar el servicio de alimentos si la escuela presenta una cantidad muy elevada de resfriados, influenza o enfermedades gastrointestinales. Este plan podría incluir el empacado de alimentos crudos o la suspensión del autoservicio durante ese período.

Estudiantes

Puede impedir que los estudiantes toquen los alimentos en la barra de ensaladas, pero no puede prevenir que manipulen esos alimentos mientras comen. Es importante que los estudiantes vengan a almorzar con las manos debidamente limpias. Se recomienda que se implemente una política universal de lavado de manos antes de que comience su programa de barra de ensaladas.

La formación sobre el lavado de manos debe incluirse en la campaña educativa e informativa previa a la apertura de la barra de ensaladas, dirigida a las familias, el personal y los estudiantes. La formación sobre el lavado de manos que incluya a familiares ayudará a reforzar los buenos

comportamientos de higiene que se enseñan en la escuela. El lavado de manos de los estudiantes debe promoverse, supervisarse y reforzarse por parte del personal en todos los niveles. Recuerde que los desinfectantes para manos NO sustituyen el lavado de manos con agua y jabón.

TERCERA PARTE: PREOCUPACIONES SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- **Formación.** Un programa exitoso de barra de ensaladas incluirá formación y capacitación antes de que la barra de ensaladas llegue, así como formación continua a medida que se utilice en la escuela.
- **Antes de que llegue la barra de ensaladas.** Envíe información a las familias sobre la barra de ensaladas, incluyendo el lavado de manos y las normas de etiqueta en la misma. Comente sobre la barra de ensaladas y el nuevo menú en las reuniones y conferencias escolares.
- **En la cocina.** Ofrezca capacitación en productos agrícolas frescos a todo el personal de servicio de alimentos. Hable sobre la higiene personal, el mantenimiento de la barra de ensaladas, la limpieza, la supervisión y otros cambios en la rutina de la hora de las comidas.
- **En el aula.** Dedique tiempo en el aula a hablar sobre los nuevos elementos del menú y a enseñar a los niños las normas de comportamiento en la barra de ensaladas. Enséñeles por qué deben usar utensilios al manipular alimentos y por qué deben permanecer detrás del protector contra estornudos. Explique la importancia de probar alimentos nuevos y de tomar solo la cantidad que vayan a comer. Especialmente en los grados iniciales (kínder a tercer grado), lleve a cabo ejercicios en el aula que incorporen el uso de diferentes tipos de tanzas y que ayudarían a que los estudiantes creen confianza en su uso.
- **En la barra de ensaladas.** Utilice letreros con imágenes para recordar a los estudiantes la importancia del lavado de manos, las normas de comportamiento en la barra de ensaladas y los tamaños de raciones. Facilite una supervisión adecuada para cuando se les olvide.

Origen, selección y envíos

Las buenas prácticas de seguridad alimentaria comienzan cuando usted escoge un proveedor que no solo ofrece alimentos de calidad a buen precio, sino que también entrega frutas y vegetales frescos e impecables, debidamente fechados, etiquetados, empacados y transportados. El personal de cocina debe inspeccionar de manera cuidadosa las entregas de productos agrícolas frescos y estar preparado para rechazar alimentos viejos, demasiado maduros, magullados o dañados de cualquier otra forma. Tras su recepción, almacene los productos agrícolas de inmediato en un almacén seco o refrigerado. Consérvelos en su embalaje original o con la etiqueta que permita identificar el origen. Asegúrese de almacenar los productos agrícolas lejos de los productos químicos en un almacén seco, y lejos de la carne cruda, las aves de corral y los huevos en refrigeradores o cámaras frigoríficas. Almacene los productos agrícolas a una altura mínima de seis pulgadas del suelo, por debajo del techo y alejados de la pared.

“Duche y nunca bañe” frutas y vegetales

Deben lavarse todos los vegetales y frutas frescos (excepto los que ya vienen lavados) antes de pelarse, cortarse, procesarse, servirse o consumirse. Los patógenos transmitidos por alimentos se propagarán con facilidad de una fruta o vegetal a otros si se remojan en agua (sección 7-24-175,

título 410, Código Administrativo de Indiana [410 IAC 7-24-175]). Siempre lave siempre las frutas y vegetales frescos bajo el grifo abierto.

- No es necesario volver a lavar los productos agrícolas empacados que llevan la etiqueta “Listo para consumir” o “Lavado”.
- Lave todos los demás productos agrícolas, incluso aquellos con cáscara y corteza que no se vayan a consumir.
- Frote las frutas y vegetales de cáscara dura bajo el grifo con agua corriente o fríéguelas con un cepillo limpio para vegetales mientras los lava bajo el grifo.
- Para lavar tomates, la temperatura del agua debe ser al menos 10 °F más alta que la de los tomates. Esto impide la absorción de bacterias en el tomate.
- Seque las frutas y vegetales con papel absorbente limpio.
- Nunca emplee detergente, lejía ni el lavavajillas para lavar productos agrícolas.
- Los productos de limpieza químicos, en caso de utilizarse, deben contar con aprobación para su uso en alimentos y emplearse siguiendo las instrucciones del fabricante.

Evite la contaminación cruzada

- **En la cocina.** Siempre separe los alimentos crudos de aquellos listos para consumir y los cocidos. Almacene y prepare cada producto agrícola por separado. Documente el uso de productos agrícolas en el registro de producción. Utilice una tabla de cortar y utensilios (por ejemplo, cuchillos) diferentes y limpios para cada producto alimenticio. Lave, enjuague, desinfecte y deje secar al aire los utensilios de cocina, las tablas de cortar, otras superficies y los recipientes que entren en contacto con los productos agrícolas inmediatamente después de usarlos.
- **En la barra de ensaladas.** Considere la posibilidad de utilizar utensilios con mangos más largos, especialmente para los estudiantes más jóvenes. Emplee utensilios diferentes para cada recipiente. Asegúrese de cambiar los utensilios cada cuatro horas o antes si se ha tocado el área de contacto con alimentos, si el utensilio se ha caído o se ha colocado en el recipiente equivocado, y siempre que cambie el recipiente de alimentos. Si los estudiantes regresan a la barra de ensaladas, cerciórese de que utilicen un plato limpio. Considere cambiar los utensilios después de cada clase individual o después de cada “carrera”.
- Nunca añada alimentos a un recipiente parcialmente lleno en la barra de ensaladas. Sustituya los recipientes de alimentos cuando estén casi vacíos, vacíos o contaminados.
- Supervise las barras de ensaladas para evitar que los estudiantes se agachen para pasar por debajo de los protectores contra estornudos, toquen los alimentos con las manos, devuelvan los alimentos, utilicen utensilios en más de un recipiente de alimentos o tomen raciones demasiado grandes.
- Utilice letreros recordatorios (con más imágenes que palabras) para ayudar a los estudiantes a recordar las normas de comportamiento en la barra de ensaladas.
- **Después del servicio de comidas.** Limpie y desinfecte toda la barra de ensaladas al finalizar el servicio de comidas de cada jornada.

Aprovechamiento de sobras y minimización del desperdicio

Mantenga registros de tiempo y temperatura de todos los alimentos en cualquier tipo de barra de ensaladas. Deben desecharse todos los alimentos potencialmente peligrosos (PHF) procedentes de

una barra de ensaladas sin refrigeración mecánica y los alimentos fríos que hayan estado fuera del refrigerador o de la barra de ensaladas con refrigeración mecánica durante cuatro horas. También debe desechar los alimentos que se hayan mezclado con otros alimentos o que se hayan tocado con las manos desnudas.

Si se ha mantenido la temperatura adecuada y se ha registrado en el registro de tiempo y temperatura, puede optar por guardar alimentos sobrantes de una barra de ensaladas con refrigeración mecánica para reutilizarlos al día siguiente.

Sin embargo, dado el alto potencial de contaminación de productos alimenticios en una barra de ensaladas, la práctica recomendable es guardar las sobras únicamente para utilizarlas en un plato cocinado al día siguiente. Consulte con la autoridad local de seguridad alimentaria para obtener orientación específica.

Si decide guardar las sobras para cualquier finalidad, cúbralas y almacénelas de inmediato. Marque los recipientes con la fecha en que se prepararon. Los alimentos se pueden conservar durante siete días, incluyendo el día en que se prepararon, siempre y cuando los alimentos potencialmente peligrosos se hayan mantenido a 41°F o menos (sección 7-24-191, título 410, Código Administrativo de Indiana [410 IAC 7-24-191]).

Nunca combine las sobras con una nueva tanda del mismo alimento. Los alimentos sobrantes deben guardarse aparte y consumirse antes de introducir cualquier producto nuevo.

Para evitar el desperdicio, supervise el tamaño de raciones, especialmente con los niños más pequeños. Utilice recipientes de tamaño reducido o medio llenos para los productos menos populares y los productos alimenticios que normalmente se eligen en raciones más pequeñas. Llene los recipientes hasta la mitad cerca de la finalización del servicio.

BARRAS DE ENSALADAS TEMÁTICAS

Diagrama de una barra de ensaladas mediterráneas



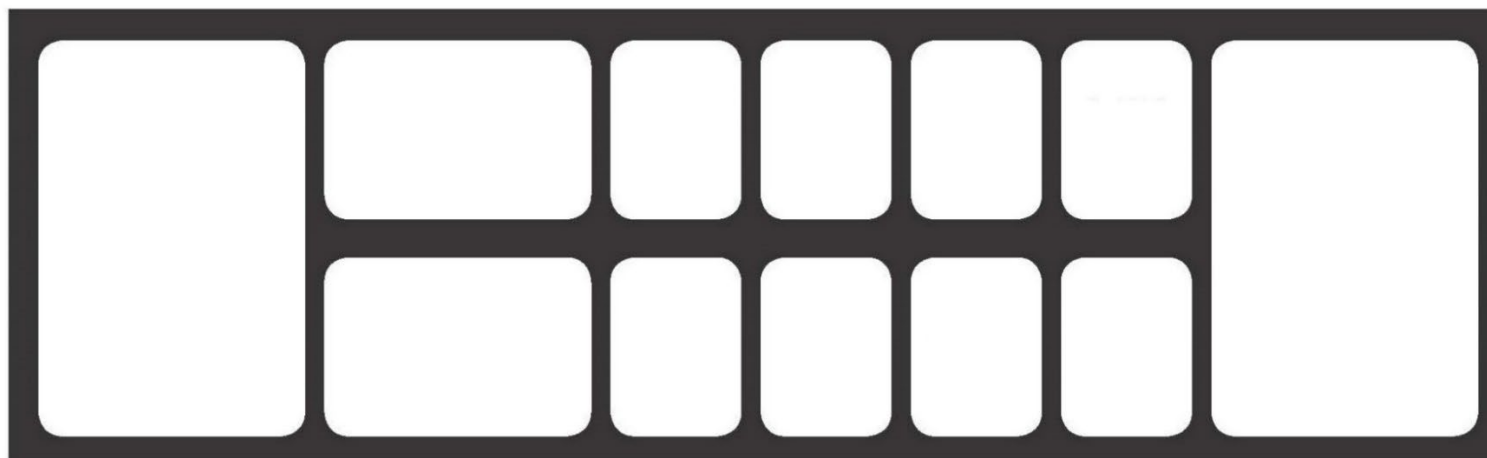
Diagrama de una barra de ensaladas de pícnic a la BBQ



Diagrama de una barra de ensaladas al estilo *Southwest*



Cree su propia barra de ensaladas temáticas _____



Fuente: Consejo de la Papa de los Estados Unidos, <http://www.potatogoodness.com>

Día 4: demostración culinaria

| | |
|---|--|
| TAZA O TAZÓN DE VEGETALES CRUJIENTES "VEGGIE CRUNCHER CUP OR BOWL" | TAMAÑO DE RACIONES: UN TAZÓN UNA PORCIÓN APORTA ¾ DE TAZA DE VEGETALES: ¼ DE TAZA DE OTROS VEGETALES, ¼ DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA, ¼ DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO. |
|---|--|

| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
|---|--------------------|-------------|---|
| Pepino, cortado en bastones (3" por ¾") | 5 libras | 1 libra | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. |
| Bastones de zanahoria (Listos para consumir; 4" por ½") | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | |
| O Zanahorias bebé | O 4 libras, 1 onza | O 13 onzas | |
| Brócoli, fresco, cabezuelas, listo para consumir | 1 libra, 9 onzas | 5 onzas | |

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|----|---------------------------|----|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| Calorías | 20 | Coolesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 200 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 25 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 23.64 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 6 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 14.48 |

| INGREDIENTES | NOTAS DE LA GUÍA DE COMPRA DE ALIMENTOS DEL USDA |
|---|--|
| Pepino, reducido, cortado en bastones (3" por ¾") | Tres bastones por ración 1 lb AP = Aproximadamente 2-3/8 tazas de bastones de pepino crudos, reducidos y listos para consumir |
| Bastones de zanahoria (Listos para consumir; 4" por ½") | Tres bastones por ración 1 lb AP = Aproximadamente 3 3/4 tazas de bastones de zanahoria |
| Brócoli, fresco, cabezuelas, listo para consumir | 1 lb AP = Aproximadamente 7 1/8 tazas de brócoli listo para consumir |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4: demostración culinaria

| SÚPER ENSALADA ESTILO HOOSIER "HOOSIER SUPER SALAD" | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA ENSALADA | | | | | | | |
|--|----|---|-------------|---|---|------------------|-----|----------------------|--------|
| | | UNA PORCIÓN APORTA $\frac{3}{4}$ DE TAZA DE VEGETALES: $\frac{1}{4}$ DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA, $\frac{1}{4}$ DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO, $\frac{1}{8}$ DE TAZA DE FRIJOLES O GUISANTES, $\frac{1}{8}$ DE TAZA DE VEGETALES ALMIDONADOS. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Lechuga romana (½ taza por persona, que se acreditará como ¼ de taza) | | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Lave y seque muy bien la lechuga. Corte en trozos pequeños. 2. Lave y seque los tomates. 3. Escorra y enjuague. Si se desea, se pueden utilizar garbanzos asados. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Tomates, <i>cherry</i> (1/8 de taza por persona; dos por persona) | | 2 libras, 13 onzas | 9 onzas | | | | | | |
| Zanahorias, cortadas en julianas (1/8 de taza por persona) | | 1 libra, 4 onzas | 4 onzas | | | | | | |
| Maíz, congelado, descongelado (1/8 de taza por persona) | | 2 libras, 8 onzas | 8 onzas | | | | | | |
| Frijoles, garbanzos, enlatados, escurridos, enjuagados (1/8 de taza por persona) | | 2 libras, 13 onzas | 9 onzas | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 70 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 230 |
| Grasas totales (g) | 1 | Sodio (mg) | 65 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.8 | Vitamina A-RAE (mcg) | 136.58 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 14 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 6.11 |

| INGREDIENTES | NOTAS DE LA GUÍA DE COMPRA DE ALIMENTOS DEL USDA |
|----------------|--|
| Lechuga romana | 1 libra de AP = 0.64 libras de lechuga lista para servir |

| | |
|--|--|
| Tomates <i>cherry</i> | 1 libra de AP = Aproximadamente 3 tazas de tomates <i>cherry</i> enteros sin tallo (aproximadamente tres tomates <i>cherry</i> = ¼ de taza de vegetales) |
| Brócoli, fresco, cabezuelas, listo para consumir | 1 libra de AP = Aproximadamente 7 1/8 tazas de brócoli listo para consumir |
| Maíz congelado, grano entero | Una libra equivale aproximadamente a 2 ¾ tazas de maíz crudo templado y listo para servir. |
| Garbanzos, enlatados | Una lata n.º 10 = Aproximadamente 68.4 onzas (10 ½ tazas) de frijoles sin calentar y escurridos |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4: demostración culinaria

| SALSA PARA UNTAR RANCHERA | | | | ESTA RECETA NO ACREDITA. | | | | | |
|----------------------------------|----|---------------------------|--------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|------|
| "RANCH DIP" | | | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 48 RACIONES | 24 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Yogur, natural, bajo en grasa | | 1 cuarto de galón | 2 tazas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Revuelva bien. 2. Mantenga refrigerado hasta el momento de servir. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Mayonesa, baja en grasa | | 2 tazas | 1 taza | | | | | | |
| Cebolla, granulada | | 2 cucharadas | 1 cucharada | | | | | | |
| Ajo, granulado | | 2 cucharadas | 1 cucharada | | | | | | |
| Eneldo, deshidratado | | 2 cucharadas | 1 cucharada | | | | | | |
| Salsa Worcestershire | | 1 ½ cucharaditas | ¾ de cucharadita | | | | | | |
| Azúcar, blanco, granulado | | 1 ½ cucharaditas | ¾ de cucharadita | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 ½ cucharaditas | ¾ de cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 25 | Cholesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 60 |
| Grasas totales (g) | 1 | Sodio (mg) | 150 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 3.27 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 3 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 0.32 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 4: demostración culinaria

| ADEREZO FRANCÉS | | TAMAÑO DE RACIONES: 1 ONZA | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|---|--|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: NO ACREDITA. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | 48 RACIONES | 24 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Azúcar, moreno, empackado | 1 taza | ½ taza | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Combine el azúcar, la mostaza en polvo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la páprika, y mezcle bien. | | | | | | |
| Mostaza en polvo, deshidratada | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | 2 ½ cucharaditas | | | | | | | |
| Ajo en polvo | ½ cucharadita | ¼ de cucharadita | | | | | | | |
| Cebolla en polvo | ½ cucharadita | ¼ de cucharadita | | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | ½ cucharadita | ¼ de cucharadita | | | | | | | |
| Páprika | ¼ de taza | 2 cucharadas | | | | | | | |
| Mayonesa, baja en grasa | ½ taza | ¼ de taza | 2. Combine los sazonadores, la mayonesa, el kétchup, el aceite y el vinagre en un recipiente. Mezcle muy bien con una batidora de mano. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | | |
| Kétchup | ½ taza | ¼ de taza | | | | | | | |
| Aceite, vegetal | 3 tazas | 1 ½ tazas | | | | | | | |
| Vinagre, blanco | 1 taza | ½ taza | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 150 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 30 |
| Grasas totales (g) | 14 | Sodio (mg) | 65 | Azúcares nadidos (g) | 5 | Hierro (mg) | 0.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 14.91 |
| Grasas saturadas (g) | 2 | Carbohidratos totales (g) | 6 | Proteína (g) | 0 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 0.15 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 5: demostración culinaria

| PICATOSTES | | TAMAÑO DE RACIONES: ¼ DE TAZA | | | | | | | |
|---|-----|--|-----|-----------------------|---|--|-----|----------------------|------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Cubos de pan | | 3 libras, 2 onzas | | 10 onzas | | 1. Coloque los cubos de pan en un tazón. Rocíe con aceite de oliva y los sazonadores de su elección. Mezcle suavemente para combinar. (Si el pan tiene más de un día, es posible que necesite agregar un ¼ de taza de agua poco a poco para que recupere su humedad). 2. Precaliente el horno a 350 °F. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino y hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que los picatostes estén crujientes y bien cocidos. | | | |
| Aceite, de oliva | | ½ taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | | | | |
| Sazonadores (mezcla de sazonador italiano, ajo en polvo y cebolla en polvo) | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 100 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 40 |
| Grasas totales (g) | 4 | Sodio (mg) | 140 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0.21 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 14 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 0.02 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 5: demostración culinaria

| TOSTADITAS DE PAN PITA | | TAMAÑO DE RACIONES: UN PAN PITA ENTERO (CUATRO CUARTOS) | | | | NOTA: SE PUEDE SERVIR CON SALSA DE UNTAR DE ARÁNDANOS AZULES. | | | |
|--|----|---|---------------|--|---|--|-----|----------------------|------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE GRANOS. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 48 RACIONES | 16 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Pan, pita, integral, 4" | | 48 cada una | 16 cada una | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno a 350 °F. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino. 2. Corte el pan pita en cuartos. Colóquelo plano y de manera uniforme sobre una bandeja para hornear. Unte con aceite de oliva y sazone con los sazoadores de su elección. 3. Hornee durante 10 a 15 minutos o hasta que las tostaditas estén crujientes y bien cocidas. | | | | | |
| Aceite, de oliva | | ½ taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | | | | | |
| Sazonadores (mezcla de sazoador italiano, ajo en polvo y cebolla en polvo) | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 90 | Cholesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 50 |
| Grasas totales (g) | 2 | Sodio (mg) | 120 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.9 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0.21 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 16 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 0.01 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

ENSALADAS Y BARRAS DE ENSALADAS: ASIGNACIONES DE LOS EQUIPOS

| | Aderezo para ensaladas | Ensalada compuesta | Producto de la barra de ensaladas; |
|-----------------|---|---|---|
| Equipo 1 | Aderezo ranchero | Ensalada del chef | Ensalada de las tres hermanas |
| Equipo 2 | Aderezo César | Ensalada de pollo César | Ensalada fiesta de frijoles negros, maíz y tomate |
| Equipo 3 | Aderezo ranchero BBQ | Ensalada para tacos (carne molida de res y lentejas) | Ensalada de repollo mexicana |
| Equipo 4 | Aderezo ranchero con frambuesas | Ensalada de pollo con bayas | Ensalada de camote con vinagreta de cítricos |
| Equipo 5 | Aderezo diosa verde | Ensalada Cobb | Ensalada toscana de frijoles blancos |
| Equipo 6 | Aderezo balsámico de miel de maple | Ensalada de pollo, espinacas y fresas | Ensalada de ejotes, arándanos rojos y semillas de girasol |
| Equipo 7 | Vinagreta griega al limón | Ensalada de pollo mediterránea | Ensalada de melón, cítricos y jícama con menta |
| Equipo 8 | Aderezo ranchero con salsa <i>sriracha</i> (se utiliza en ensaladas compuestas) | Ensalada de pollo y papa con aderezo ranchero y salsa <i>sriracha</i> | Ensalada de tres frijoles |

Estas recetas se elaboraron con fines formativos. No se han probado ni estandarizado para su producción.

Día 5. Equipo 1

| ADEREZO RANCHERO "RANCH DRESSING" | | TAMAÑO DE RACIONES: 2 CUCCHARADAS UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: no acredita. | | | | | | | |
|--|----|---|-----|-----------------------|---|---|-----|----------------------|------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Suero de mantequilla, bajo en grasa | | 1 2/3 tazas | | 1/3 de taza | | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezcle el suero de mantequilla y el jugo de limón en un tazón de mezcla. Deje reposar la mezcla durante 10 minutos. 2. Mezcle el yogur y la crema agria con la mezcla de suero de mantequilla. Deje reposar la mezcla durante 5 minutos más. 3. Agregue la mayonesa, la cebolla en polvo, el ajo granulado, la pimienta, las cebolletas, el perejil y la sal. Mezcle con un batidor de varillas durante 2 a 3 minutos hasta que se incorpore bien. 4. Tape, etiquete y refrigere hasta el momento de servir. <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | |
| Jugo de limón, fresco | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| Yogur, natural, bajo en grasa | | 1 ¼ tazas | | ¼ de taza | | | | | |
| Crema agria, baja en grasa | | ½ taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | | | | |
| Mayonesa, baja en grasa | | 1 2/3 tazas | | 1/3 de taza | | | | | |
| Cebolla en polvo | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| Ajo, granulado | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| Cebolletas, frescas | | ¼ de taza, 1 cucharada | | 1 cucharada | | | | | |
| Perejil, fresco | | ¼ de taza, 1 cucharada | | 1 cucharada | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | | ½ cucharadita | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 20 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 40 |
| Grasas totales (g) | 1 | Sodio (mg) | 160 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 4.47 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 2 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 1.11 |

NOTAS PARA LA DISTRIBUCIÓN DE RACIONES.

| | |
|-----------------------|---|
| Rendimiento (peso) | Para 50 raciones: aproximadamente 3 libras y 5 onzas |
| Rendimiento (volumen) | Para 50 raciones: aproximadamente 1 cuarto de galón y 2 ¼ tazas |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 5. Equipo 1

| ENSALADA DEL CHEF "CHEF'S SALAD" | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA ENSALADA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 TAZA DE VEGETALES; 2 ½ OZ EQ DE M/MA; ½ OZ EQ DE GRANOS. | | | | | | | |
|--|-----|---|-----|-----------------------|----|---|-----|----------------------|--------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Lechuga, romana o vegetales mixtos de color verde oscuro | | 6 libras, 4 onzas | | 1 libra, 4 onzas | | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Lave y pique la lechuga. Lave y prepare los vegetales según sea necesario. 2. Sirva en un tazón para servir en el siguiente orden: <ul style="list-style-type: none"> • Lechuga romana: 1 taza • Tomates <i>cherry</i>: 3 unidades • Zanahorias cortadas en julianas: ¼ de taza • Queso <i>cheddar</i> rallado: ¼ de onza • Loncha de pavo enrollada: ½ onza • Loncha de jamón enrollada: ½ onza • Huevo duro: ½ unidad • Picatostes: 1 onza 3. Sirva con 2 cucharadas de aderezo. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | |
| Tomates, <i>cherry</i> , cortados en mitades (¼ de taza = Aproximadamente tres tomates <i>cherry</i>) | | 4 libras, 6 onzas | | 14 onzas | | | | | |
| Zanahorias, cortadas en julianas | | 2 libras, 8 onzas | | 8 onzas | | | | | |
| Queso, <i>cheddar</i> , rallado | | 15 onzas | | 3 onzas | | | | | |
| Pavo, de charcutería, en lonchas | | 1 libra, 9 onzas | | 5 onzas | | | | | |
| Jamón, de charcutería, en lonchas | | 1 libra, 9 onzas | | 5 onzas | | | | | |
| Huevos, duros | | 25 cada una | | 5 cada una | | | | | |
| Picatostes, integrales | | 3 libras, 2 onzas | | 10 onzas | | | | | |
| Aderezo para ensaladas (ranchero) | | 1 cuarto de galón, 2 tazas | | 1 ¼ tazas | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 240 | Colesterol (mg) | 115 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0.6 | Potasio (mg) | 430 |
| Grasas totales (g) | 11 | Sodio (mg) | 680 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 2.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 333.43 |
| Grasas saturadas (g) | 3.5 | Carbohidratos totales (g) | 22 | Proteína (g) | 14 | Calcio (mg) | 180 | Vitamina C (mg) | 11.83 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 5. Equipo 1

| ENSALADA DE LAS TRES HERMANAS | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE VEGETALES. | | | | | | | |
|---|-----|--|-----|--------------------------------|---|---|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Zapallo italiano, fresco, sin pelar, en cubos de ¼" | | 2 libras, 8 onzas | | 8 onzas | | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Combine todos los ingredientes (excepto el aderezo) y mezcle hasta que se integren bien. | | | |
| Frijoles, negros, enlatados, escurridos, enjuagados | | 5 libras, 10 onzas | | 1 libra, 4 onzas | | | | | |
| Maíz, congelado, descongelado | | 2 libras, 3 onzas | | 7 onzas | | | | | |
| Tomates, <i>cherry</i> , cortados en mitades | | 10 onzas | | 2 onzas | | | | | |
| Cebolla roja, finamente picada | | 5 onzas | | 1 onza | | | | | |
| Pimientos, morrones, rojos, cortados en cubos | | 5 onzas | | 1 onza | | | | | |
| Cilantro, fresco, picado | | 1 ¼ tazas | | ¼ de taza | | | | | |
| Vinagreta de arándanos rojos | | | | | | | | | |
| Arándanos rojos, deshidratados | | 1 ¼ tazas | | ¼ de taza | | 1. Añada todos los ingredientes, excepto el aceite, a una licuadora o procesador de alimentos. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | |
| Vinagre, vino de arroz | | ⅔ de taza, 1 cucharada | | 2 cucharadas, 1 ½ cucharaditas | | | | | |
| Mostaza, amarilla | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| Ajo, fresco | | 2 ½ dientes | | ½ diente | | | | | |
| Cilantro, molido | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | | 1 cucharadita | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | | ½ cucharadita | | | | | |
| Aceite, mezcla de aceite de oliva | | 2 ½ tazas | | ½ taza | | 2. Con el motor de la batidora en marcha, añada el aceite poco a poco. | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 180 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 5 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 310 |
| Grasas totales (g) | 12 | Sodio (mg) | 170 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 12.47 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 18 | Proteína (g) | 4 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 11.72 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 5. Equipo 2

| ADEREZO CÉSAR | | TAMAÑO DE RACIONES: 2 CUCHARADAS | | | | | | | |
|--------------------------------|----|--|-----|-----------------------|---|---|----|----------------------|------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: NO ACREDITA. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Mayonesa, baja en grasa | | 1 cuarto de galón, 1 ½ tazas, 2 cucharadas | | 1 taza, 2 cucharadas | | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. En un tazón grande, bata los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea, con la consistencia de un aderezo para ensaladas. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | |
| Mostaza, amarilla | | ¼ de taza, 1 cucharada | | 1 cucharada | | | | | |
| Ajo, finamente picado | | 2 ½ cucharaditas | | ½ cucharadita | | | | | |
| Salsa Worcestershire | | 2 ½ cucharaditas | | ½ cucharadita | | | | | |
| Vinagre, sidra o jugo de limón | | 2 ½ cucharaditas | | ½ cucharadita | | | | | |
| Leche, baja en grasa | | ½ taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | | | | |
| Salsa picante | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| Queso parmesano, rallado | | ½ taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 35 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 10 |
| Grasas totales (g) | 2 | Sodio (mg) | 320 | Azúcares añadidos (g) | 2 | Hierro (mg) | 0 | Vitamina A-RAE (mcg) | 3.07 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 2 | Proteína (g) | 0 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 0.12 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
|--|-----|----------------------------|-----------------------------|--|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| Lechuga, romana | | 3 galones, 2 tazas | 2 cuartos de galón, 2 tazas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Lave y pique la lechuga. 2. Lave y prepare los vegetales según sea necesario. 3. Sirva en un tazón para servir en el siguiente orden: <ul style="list-style-type: none"> • Lechuga romana: 1 taza • Pimiento rojo: ¼ de taza • Pepino: ¼ de taza • Pechuga de pollo: 1 ½ onzas • Queso <i>mozzarella</i> rallado: ½ onza • Picatostes: 1 onza 4. Sirva con 2 cucharadas de aderezo para ensaladas. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Pimientos, morrones, rojos, frescos, cortados en cubos | | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | | | | | | |
| Pepino, cortado en cubos medianos | | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | | | | | | |
| Pechuga de pollo, cocida, cortada en cubos o carne de pollo para fajitas | | 5 libras | 1 libra | | | | | | |
| Queso <i>mozzarella</i> , rallado | | 1 libra, 9 onzas | 5 onzas | | | | | | |
| Picatostes, integrales | | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 230 | Colesterol (mg) | 50 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 410 |
| Grasas totales (g) | 8 | Sodio (mg) | 260 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 2.2 | Vitamina A-RAE (mcg) | 298.89 |
| Grasas saturadas (g) | 2.5 | Carbohidratos totales (g) | 18 | Proteína (g) | 21 | Calcio (mg) | 170 | Vitamina C (mg) | 50.20 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 5. Equipo 2

| ENSALADA FIESTA DE FRIJOLES NEGROS, MAÍZ Y TOMATE "BLACK BEAN, CORN AND TOMATO FIESTA SALAD" | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA ENSALADA (1/2 TAZA) UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1/2 OZ EQ DE M/MA + 1/8 DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA + 1/8 DE TAZA DE VEGETALES ALMIDONADOS O 1/8 DE TAZA DE FRIJOLES, GUISANTES O LENTEJAS, Y 1/8 DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA + 1/4 DE TAZA DE VEGETALES ALMIDONADOS. | | | | | | | |
|---|-----|--|-----|-----------------------|---|--|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Frijoles, negros, enlatados, escurridos | | 1 galón, 1 taza | | 3 tazas | | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Escorra los frijoles. Descongele el maíz en un colador. 2. En un tazón grande, agregue el maíz, los frijoles, los tomates y el cebollín. 3. En un tazón de mezcla mediano, añada hojas de cilantro fresco, aceite de oliva, jugo de lima, comino, sal molida y jalapeños cortados en cubos. Mézclelo bien. 4. Vierta el aderezo sobre la mezcla de frijoles, maíz, tomate y cebolla. Mezcle bien, tape y refrigere durante la noche. Revuelva bien antes de servir. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | |
| Maíz, dulce, amarillo, congelado, granos, descongelado | | 5 libras, 10 onzas | | 1 libra, 2 onzas | | | | | |
| Tomates, cortados en cubos | | 3 libras, 2 onzas | | 10 onzas | | | | | |
| Cebollines, cortados en rodajas finas diagonales | | 1/2 taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | | | | |
| Cilantro, fresco | | 1 1/4 tazas | | 1/4 de taza | | | | | |
| Aceite, de oliva | | 1 1/4 tazas | | 1/4 de taza | | | | | |
| Jugo de lima, fresco | | 1 1/4 tazas | | 1/4 de taza | | | | | |
| Comino, molido | | 1/4 de taza, 1/2 cucharadita | | 2 1/2 cucharaditas | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 1/2 cucharaditas | | 1/2 cucharadita | | | | | |
| Chiles jalapeños, frescos, cortados en cubos | | 5 cada una | | 1 cada una | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 170 | Coolesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 7 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 430 |
| Grasas totales (g) | 6 | Sodio (mg) | 180 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 1.8 | Vitamina A-RAE (mcg) | 18.77 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 25 | Proteína (g) | 6 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 11.62 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 5. Equipo 3

| ADEREZO RANCHERO BBQ "BBQ RANCH DRESSING" | | TAMAÑO DE RACIONES: 2 CUCHARADAS (1 ONZA) UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: NO ACREDITA. | | |
|--|------------------------------|---|---|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Suero de mantequilla, bajo en grasa | 3 1/3 tazas | 2/3 de taza | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Mezcle el suero de mantequilla y el jugo de limón en un tazón de mezcla. Deje reposar la mezcla durante 10 minutos. 2. Mezcle el yogur y la crema agria con la mezcla de suero de mantequilla. Deje reposar la mezcla durante 5 minutos más. 3. Agregue la mayonesa, la cebolla en polvo, el ajo granulado, la pimienta, las cebolletas, el perejil, la páprika ahumada y la salsa BBQ. Mezcle con un batidor de varillas durante 2 a 3 minutos hasta que se incorpore bien. 4. Tape, etiquete y refrigere hasta el momento de servir. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | |
| Jugo de limón, fresco | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | |
| Yogur, natural, bajo en grasa | 1 1/4 tazas | 1/4 de taza | | |
| Crema agria, baja en grasa | 1/2 taza, 2 cucharadas | 2 cucharadas | | |
| Mayonesa, baja en grasa | 1 2/3 tazas | 1/3 de taza | | |
| Cebolla en polvo | 2 cucharadas, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | |
| Ajo, granulado | 2 cucharadas, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | |
| Pimienta negra, molida | 1 1/4 cucharaditas | 1/4 de cucharadita | | |
| Cebolletas, frescas | 1/4 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | |
| Perejil, fresco | 1/4 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | | |
| Páprika ahumada | 1 1/4 cucharaditas | 1/4 de cucharadita | | |
| Salsa BBQ | 1 1/4 tazas | 1/4 de taza | | |

NOTAS PARA LA DISTRIBUCIÓN DE RACIONES.

| | | | |
|--------------------|--|-----------------------|---|
| Rendimiento (peso) | Para 50 raciones: aproximadamente 3 libras y 5 onzas | Rendimiento (volumen) | Para 50 raciones: aproximadamente 1 cuarto de galán y 2 1/4 tazas |
|--------------------|--|-----------------------|---|

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|------------------------------|----|---------------------------|-----|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|------|
| Calorías | 35 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 70 |
| Grasas totales (g) | 1 | Sodio (mg) | 150 | Azúcares añadidos (g) | 3 | Hierro (mg) | 0.1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 6.84 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 5 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 50 | Vitamina C (mg) | 1.15 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 5. Equipo 3

| ENSALADA PARA TACOS | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA ENSALADA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE M/MA; 1 ½ TAZAS DE VEGETALES (1 TAZA DE VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO, ¼ DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA, ¼ DE TAZA DE VEGETALES ALMIDONADOS). | | | | | | | |
|--|---|---|--|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Lechuga, romana, rallada | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Coloque 1 taza de lechuga en un plato a modo de base. Espolvoree ¼ de taza de tomate, ¼ de taza de maíz y 2 cucharadas de queso <i>cheddar</i> rallado en cada plato. 2. Enmarque cada plato con totopos. 3. Saltee la carne molida de res y escurra la grasa sobrante. Agregue agua y sazónador para tacos a la carne molida de res y lleve a ebullición. Reduzca el fuego y deje cocer a fuego lento durante 20 a 30 minutos. 4. Con una cuchara, coloque ¼ de taza de la carne para tacos preparada sobre los vegetales y sirva con 2 cucharadas de salsa. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | | |
| Tomates frescos, picados | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | | | | | | | |
| Maíz, dulce, amarillo, congelado, granos, descongelado | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | | | | | | | |
| Queso, <i>cheddar</i> , rallado | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | | | | | | | |
| Totopos de maíz | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | | | | | | | |
| Carne de res, molida, cruda, 80 % magra | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | | | | | | | |
| Sazónador para tacos | 5 onzas | 1 onza | | | | | | | |
| Agua | 3 ¾ tazas | ¾ de taza | | | | | | | |
| Salsa | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | | | | | | | |
| Tamaño de raciones | ½ de onza de queso; 1 ½ onzas de carne de res; 1 taza de lechuga, ¼ de taza de tomates y salsa; 1 onza de tortilla de maíz integral | | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 400 | Colesterol (mg) | 65 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 580 |
| Grasas totales (g) | 21 | Sodio (mg) | 600 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 3.2 | Vitamina A-RAE (mcg) | 316.46 |
| Grasas saturadas (g) | 7 | Carbohidratos totales (g) | 32 | Proteína (g) | 22 | Calcio (mg) | 200 | Vitamina C (mg) | 9.41 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 5. Equipo 3

| ENSALADA DE TACOS DE LENTEJAS | TAMAÑO DE RACIONES: UNA ENSALADA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE M/MA; 1 ½ TAZAS DE VEGETALES (1 TAZA DE VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO; ¼ DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA; ¼ DE TAZA DE VEGETALES ALMIDONADOS). | | |
|--------------------------------------|--|-------------------------------|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
| Lentejas, deshidratadas | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Precaliente el horno a 375 °F. 2. Coloque las lentejas y el agua en la bandeja de servicio. 3. Tape con papel de aluminio y cocine durante 30 a 40 minutos hasta que el agua se absorba y las lentejas estén tiernas. 4. Retire del horno, revuelva y escurra el agua sobrante. 5. Revuelva la salsa para enchiladas, el jugo de lima y el comino molido con las lentejas. 6. Tape y hornee durante 10 a 12 minutos. <p>CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.</p> <p>CCP. Conserve caliente a 135 °F o más.</p> |
| Agua | 1 galón, 1 taza | 3 tazas | |
| Salsa para enchiladas | 3 cuartos de galón, 1 taza | 1 ½ tazas | |
| Jugo de lima, fresco | 1/3 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | |
| Comino, molido | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | |
| Lechuga, romana, rallada | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | |
| Tomates frescos, picados | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Lave y prepare la lechuga y los tomates. |
| Maíz, congelado, descongelado | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | <ol style="list-style-type: none"> 8. Para armar ensaladas (para una ración): <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de lechuga en un plato como base • 1 cucharada (de cuchara dosificadora n.º 10) de relleno de lentejas • ¼ de taza de tomate • ¼ de taza de maíz • 2 cucharadas de queso <i>cheddar</i> |
| Queso, <i>cheddar</i> , rallado | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | |
| Salsa | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas por taza de salsa CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| Calorías | 230 | Colesterol (mg) | 15 | Fibra alimentaria (g) | 9 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 680 |
| Grasas totales (g) | 5 | Sodio (mg) | 640 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 313.56 |
| Grasas saturadas (g) | 2.5 | Carbohidratos totales (g) | 35 | Proteína (g) | 12 | Calcio (mg) | 150 | Vitamina C (mg) | 9.27 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----------------------------|-------------------------------|--|---|-------------|-----|----------------------|--------|-----------------------|---|------------------|---|--------------|-----|
| Repollo, morado, crudo, rallado | | 1 galón, 1 taza | 3 tazas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Añada a un tazón grande el repollo rallado, las zanahorias cortadas en julianas, el pimiento Morrón rojo cortado en rodajas finas, los cebollines picados y el cilantro picado. | | | | | | | | | | | |
| Zanahorias, cortadas en julianas | | 3 ¾ tazas | ¾ de taza | | | | | | | | | | | | |
| Pimientos, morrones, rojos, cortados en rodajas finas | | 3 ¾ tazas | ¾ de taza | | | | | | | | | | | | |
| Cebollines, cortados en rodajas finas diagonales | | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | | | | | | | |
| Cilantro, picado | | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | 2. En un tazón, bata el aceite de oliva, la miel, el jugo de las limas, el comino, el ajo, la sal y la pimienta hasta que se combinen bien. 3. Vierta el aderezo sobre la ensalada de repollo y mezcle suavemente y bien para que la vinagreta cubra por completo los vegetales. 4. Sirva frío. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | | | | | | | |
| Aceite, de oliva, para ensalada o para cocinar | | 1/3 de taza, 1 cucharada | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | | | | | | | | | | | | |
| Miel | | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | | | | | | | | | | | | |
| Limas, crudas | | 5 cada una | 1 cada una | | | | | | | | | | | | |
| Comino, molido | | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | | | | | | | | | | | | |
| Ajo, finamente picado | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | | | | | | | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | | | | | | | |
| Calorías | 40 | Cholesterol (mg) | 0 | | | | | | | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 130 |
| Grasas totales (g) | 2.5 | Sodio (mg) | 95 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.5 | Vitamina A-RAE (mcg) | 110.89 | | | | | | |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 6 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 33.30 | | | | | | |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ADEREZO RANCHERO CON FRAMBUESAS | | TAMAÑO DE RACIONES: 2 CUCHARADAS NO ACREDITA. | | | | | | | |
|---------------------------------|----|---|------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|------|
| INGREDIENTES | | 2 CUARTOS DE GALÓN | 2 TAZAS | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Frambuesas, congeladas | | 1 cuarto de galón | 1 taza | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <ol style="list-style-type: none"> Deje reposar la bolsa de frambuesas rojas congeladas a temperatura ambiente sobre la encimera durante unos 30 minutos. Pise suavemente las frambuesas (dentro de la bolsa sellada) con un rodillo. Coloque en un tazón las frambuesas trituradas, la mayonesa, la leche, el yogur, el perejil, el cebollín, el ajo, el vinagre, la sal y la pimienta. Combine. Tape y refrigere hasta el momento de consumir. <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | | | |
| Mayonesa, baja en grasa | | 2 tazas | ½ taza | | | | | | |
| Leche, baja en grasa | | 1 taza | ¼ de taza | | | | | | |
| Yogur, natural, bajo en grasa | | 1 taza | ¼ de taza | | | | | | |
| Perejil, fresco, picado | | ½ taza | 2 cucharadas | | | | | | |
| Cebollín, picado con verde | | ½ taza | 2 cucharadas | | | | | | |
| Ajo, finamente picado | | 4 cada una | 1 diente | | | | | | |
| Vinagre, vino tinto | | ¼ de taza | 1 cucharada | | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 cucharadita | ¼ de cucharadita | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 30 | Cholesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 1 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 30 |
| Grasas totales (g) | 1 | Sodio (mg) | 190 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.2 | Vitamina A-RAE (mcg) | 5.19 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 4 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 30 | Vitamina C (mg) | 6.47 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 5. Equipo 4

| ENSALADA DE POLLO CON BAYAS | TAMAÑO DE RACIONES: UNA ENSALADA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE M/MA; ¼ DE TAZA DE VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO; ¼ DE TAZA DE OTROS VEGETALES; ¼ DE TAZA DE FRUTA. | | | | | | | | |
|---|---|---------------------------|---|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | | |
| Mezcla de lechuga romana | 5 libras | 1 libra | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Sirva en un tazón para servir en el siguiente orden: <ul style="list-style-type: none"> • 1 ¼ onzas de mezcla de lechuga romana • ¼ de taza de bayas • 2 rodajas de cebolla roja • 2 a 3 guisantes dulces • 2 onzas de pollo cortado en cubos 2. Aliñe con 2 cucharadas de aderezo ranchero con frambuesas justo antes de servir. | | | | | | |
| Arándanos azules, frambuesas o fresas | 1 galón, 1 taza | 3 tazas | | | | | | | |
| Cebollas, rojas, crudas, cortadas en rodajas | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | | | | | | | |
| Guisantes dulces, crudos | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | | | | | | | |
| Pollo, cocido, cortado en cubos o carne de pollo para fajitas | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | | | | | | | |
| Aderezo ranchero con frambuesas | 2 cuartos de galón, 2 tazas | 2 tazas | CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 180 | Colesterol (mg) | 50 | Fibra alimentaria (g) | 6 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 350 |
| Grasas totales (g) | 3.5 | Sodio (mg) | 240 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 2.7 | Vitamina A-RAE (mcg) | 210.08 |
| Grasas saturadas (g) | 0.5 | Carbohidratos totales (g) | 14 | Proteína (g) | 21 | Calcio (mg) | 90 | Vitamina C (mg) | 30.25 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| | | |
|---|---|--|
| <p>ENSALADA DE CAMOTE CON VINAGRETA DE CÍTRICOS "SWEET POTATO SALAD WITH CITRUS VINAIGRETTE"</p> | <p>TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA (CUCHARA DOSIFICADORA N.º 8) UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA.</p> | |
|---|---|--|

| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
|---|-----------------------------|------------------|---|
| Camotes | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | 1. Pele los camotes, córtelos en cubos medianos y áselos. CCP. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más. 2. Caliente el jugo de naranja en una cacerola hasta que hierva. Añada la ralladura de naranja y el jugo de limón. 3. Disuelva el almidón de maíz en el agua y agregue a la mezcla de naranja. Continúe calentando, revolviendo hasta que espese. 4. Añada el apio, los trocitos de piña y las mandarinas a los camotes. Mezcle suavemente con la vinagreta tibia. CCP. Conserve caliente a 135 °F o más. |
| Jugo de naranja | 3 1/3 tazas | 2/3 de taza | |
| Ralladura de naranja | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | |
| Jugo de limón | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | |
| Almidón de maíz | 1 cucharada, 2 cucharaditas | 1 cucharadita | |
| Agua | ¼ de taza, 1 cucharada | 1 cucharada | |
| Apio, cubos pequeños | 1 cuarto de galón, 1 taza | 1 taza | |
| Trocitos de piña, enlatados, en su jugo, escurridos | 1 cuarto de galón, 1 taza | 1 taza | |
| Mandarina, enlatada, en su jugo, escurrida | 1 cuarto de galón, 1 taza | 1 taza | |

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|----|---------------------------|----|-----------------------|---|------------------|-----|----------------------|--------|
| Calorías | 60 | Coolesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 280 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 25 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 346.14 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 14 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 21.47 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ADEREZO DIOSA VERDE "GREEN GODDESS DRESSING" | | TAMAÑO DE RACIONES: 2 CUCHARADAS NO ACREDITA | | | | | | | |
|---|-----|---|-------------------------------|---|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 4 TAZAS | 2 TAZAS | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Mayonesa, baja en grasa | | 2 tazas | 1 taza | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Coloque todos los ingredientes en el tazón de un procesador de alimentos dotado con una cuchilla metálica. 2. Pulse durante 6 a 8 segundos (cuatro o seis veces), o hasta que se mezcle bien. 3. Deguste y ajuste los sazónadores según sea necesario. 4. Consuma de inmediato o tape y refrigere. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Crema agria, baja en grasa | | 1 taza | ½ taza | | | | | | |
| Cebolletas o cebollines, frescos, finamente picados | | ½ taza | ¼ de taza | | | | | | |
| Perejil, fresco, finamente picado | | ½ taza | ¼ de taza | | | | | | |
| Jugo de limón, fresco | | 3 cucharadas | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | | | | | | |
| Vinagre, vino blanco | | 3 cucharadas | 1 cucharada, 1 ½ cucharaditas | | | | | | |
| Salsa Worcestershire | | 2 cucharadas | 1 cucharada | | | | | | |
| Aguacate, fresco, pelado y sin semilla | | 2 cada una | 1 cada una | | | | | | |
| Suero de mantequilla, bajo en grasa | | ¼ de taza | 2 cucharadas | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 100 | Colesterol (mg) | 5 | Fibra alimentaria (g) | 2 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 170 |
| Grasas totales (g) | 7 | Sodio (mg) | 310 | Azúcares añadidos (g) | 2 | Hierro (mg) | 0.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 14.58 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 7 | Proteína (g) | 2 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 11.43 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 5. Equipo 5

| ENSALADA COBB "COBB SALAD" | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA ENSALADA | | | | | | | |
|---|-----|---|-----------------------------|---|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ EQ DE M/MA; 1 ½ TAZAS DE VEGETALES. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Mezcla de vegetales de hoja o de lechuga romana | | 3 galones, 2 tazas | 2 cuartos de galón, 2 tazas | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <p>1. Lave los vegetales de hoja. Seque completamente.</p> <p>2. Sirva en un tazón para servir en el siguiente orden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mezcla de vegetales de hoja: 1 taza • Pechuga de pollo cortada en cubos: 1 onza • Huevo duro: ½ unidad • Tomates <i>cherry</i>: ¼ de taza • Aguacate cortado en cubos: ¼ de taza • Trocitos de tocino: por encima <p>3. Sirva con 2 cucharadas de aderezo para ensaladas.</p> <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | | | |
| Pechuga de pollo, cocida, cortada en cubos | | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | | | | | | |
| Huevos, duros | | 25 cada una | 5 cada una | | | | | | |
| Tomates, <i>cherry</i> | | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 ½ tazas | | | | | | |
| Aguacate, cortado en cubos | | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | | | | | | |
| Tocino, cocido, curado, bajo en sodio, cortado en cubos | | 5 onzas | 1 onza | | | | | | |
| Aderezo diosa verde | | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 270 | Coolesterol (mg) | 125 | Fibra alimentaria (g) | 7 | Vitamina D (mcg) | 0.6 | Potasio (mg) | 700 |
| Grasas totales (g) | 18 | Sodio (mg) | 280 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 1.7 | Vitamina A-RAE (mcg) | 272.35 |
| Grasas saturadas (g) | 3.5 | Carbohidratos totales (g) | 13 | Proteína (g) | 16 | Calcio (mg) | 70 | Vitamina C (mg) | 19.51 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 5. Equipo 5

| ENSALADA TOSCANA DE FRIJOLES BLANCOS | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|--|-----|---|-----|-----------------------|---|--|-----|----------------------|-------|
| | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE VEGETALES. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Frijoles, norteños, enlatados, escurridos | | 13 libras, 2 onzas | | 2 libras, 10 onzas | | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <p>1. Combine los frijoles escurridos y enjuagados, los tomates cortados en cubos, el perejil picado, la sal y la pimienta.</p> <p>2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Una vez caliente, agregue las cebollas y el ajo. Saltee hasta que las cebollas estén transparentes (de 3 a 5 minutos). Revuelva con frecuencia. Añada la mezcla de cebolla, ajo y aceite de oliva a los frijoles. Mézclelo bien.</p> <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | |
| Tomates, pera, cortados en cubos pequeños | | 3 libras, 2 onzas | | 10 onzas | | | | | |
| Perejil, hoja plana, fresco, picado | | 1 2/3 tazas | | 1/3 de taza | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 2 ½ cucharaditas | | ½ cucharadita | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| Aceite, de oliva | | 1 2/3 tazas | | 1/3 de taza | | | | | |
| Ajo, finamente picado | | ¼ de taza, 1 cucharada | | 1 cucharada | | | | | |
| Cebollas, rojas, cortadas en cubos pequeños. | | 3 1/3 tazas | | 2/3 de taza | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 210 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 6 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 510 |
| Grasas totales (g) | 8 | Sodio (mg) | 290 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 2.1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 20.43 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 27 | Proteína (g) | 9 | Calcio (mg) | 70 | Vitamina C (mg) | 8.92 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ADEREZO BALSÁMICO DE MIEL DE MAPLE "BALSAMIC MAPLE DRESSING" | | TAMAÑO DE RACIONES: 2 CUCHARADAS | | | | | | | |
|---|----|----------------------------------|----|-----------------------|---|--|---|----------------------|------|
| | | NO ACREDITA. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Vinagre, balsámico | | ½ taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Combine el vinagre, el jarabe, la mostaza, el ajo, la sal y la pimienta en un procesador de alimentos o licuadora. 2. Con el motor en marcha, vierta el aceite poco a poco hasta que se combine bien. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | |
| Miel de maple | | ¼ de taza, 1 cucharada | | 1 cucharada | | | | | |
| Mostaza, tipo dijon | | 2 ½ cucharaditas | | ½ cucharadita | | | | | |
| Ajo, granulado | | 2 ½ cucharaditas | | ½ cucharadita | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| Aceite, de oliva | | 1 ¼ tazas | | ¼ de taza | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 60 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 10 |
| Grasas totales (g) | 6 | Sodio (mg) | 45 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0.02 |
| Grasas saturadas (g) | 1 | Carbohidratos totales (g) | 2 | Proteína (g) | 0 | Calcio (mg) | 0 | Vitamina C (mg) | 0.00 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ENSALADA DE POLLO, ESPINACAS Y FRESAS "STRAWBERRY, SPINACH AND CHICKEN SALAD" | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA ENSALADA (1 ¼ TAZAS) UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ½ TAZA DE VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO; 1/8 DE TAZA DE OTROS VEGETALES; 1/8 DE TAZA DE FRUTA; 2 OZ EQ DE M/MA. | | |
|--|--------------------|---|--|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | |
| Semillas de girasol o calabaza | 1 libra, 4 onzas | 4 onzas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Tueste las semillas de girasol (o de calabaza) en una sartén grande a fuego medio, revolviendo con frecuencia, hasta que desprendan aroma y empiecen a dorarse, de 4 a 5 minutos. Transfiera a un tazón y deje enfriar. | |
| Pepinos, frescos | 3 libras, 2 onzas | 10 onzas | 2. Pele los pepinos. Corte por la mitad a lo largo y luego en rodajas de ¼" de grosor. | |
| Fresas, frescas | 3 libras, 7 onzas | 11 onzas | 3. Quite el tallo a las fresas y córtelas en rodajas de ¼" de grosor. | |
| Lechuga, romana | 2 libras, 8 onzas | 8 onzas | 4. Recorte la lechuga romana y córtala en trozos de 1". | |
| Espinaca, tierna | 2 libras, 13 onzas | 9 onzas | 5. Mezcle las espinacas y la lechuga romana en un tazón grande. | |
| Pollo, cocido, troceado o desmenuzado, o carne de pollo para fajitas | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | 6. Añada las fresas, los pepinos y las semillas tostadas a los vegetales de hoja. | |
| Aderezo balsámico de miel de maple | 50 raciones | 10 raciones | 7. Sirva con 2 onzas de pollo por ración. 8. Sirva con aderezo balsámico de miel de maple. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | |

| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| Calorías | 240 | Colesterol (mg) | 50 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 520 |
| Grasas totales (g) | 14 | Sodio (mg) | 110 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 2.3 | Vitamina A-RAE (mcg) | 223.91 |
| Grasas saturadas (g) | 2 | Carbohidratos totales (g) | 9 | Proteína (g) | 21 | Calcio (mg) | 60 | Vitamina C (mg) | 27.40 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| <p>ENSALADA DE EJOTES, ARÁNDANOS ROJOS Y SEMILLAS DE GIRASOL "GREEN BEAN, CRANBERRY & SUNFLOWER SEED SALAD"</p> | | <p>TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ¼ DE TAZA DE OTROS VEGETALES; 1/8 TAZA DE FRUTA; 0.25 OZ EQ DE M/MA.</p> | | | | | | | |
|--|-----|--|----|-----------------------|---|--|-----|----------------------|-------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Ajo, pelado | | 5 dientes | | 1 diente | | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <p>1. Para el aderezo: procese el ajo, el aceite, el vinagre, la mostaza, 1 cucharadita de sal y la pimienta en un procesador de alimentos o con una batidora de mano hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa. Reserve.</p> <p>2. Recorte los ejotes y córtelos en trozos de 1".</p> <p>3. Escalde los ejotes.</p> <p>4. Agregue los arándanos rojos, las semillas de girasol y el aderezo a los ejotes.</p> <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | |
| Aceite, de canola | | 3 ⅓ tazas | | ⅔ de taza | | | | | |
| Vinagre balsámico | | ½ taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | | | | |
| Mostaza, tipo dijon | | ¼ de taza, 1 cucharada | | 1 cucharada | | | | | |
| Sal, <i>kosher</i> | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| Ejotes, frescos | | 5 libras | | 1 libra | | | | | |
| Agua | | 5 galones | | 1 galón | | | | | |
| Arándanos rojos deshidratados | | 1 libra, 9 onzas | | 5 onzas | | | | | |
| Semillas de girasol, tostadas | | 15 onzas | | 3 onzas | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 250 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 160 |
| Grasas totales (g) | 19 | Sodio (mg) | 95 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.9 | Vitamina A-RAE (mcg) | 31.76 |
| Grasas saturadas (g) | 1.5 | Carbohidratos totales (g) | 17 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 5.75 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| VINAGRETA GRIEGA AL LIMÓN | | TAMAÑO DE RACIONES: 2 CUCHARADAS | | | | | | | |
|--|-----|----------------------------------|------------------|--|---|------------------|-----|----------------------|------|
| "LEMONY GREEK VINAIGRETTE DRESSING" | | NO ACREDITA | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 7 ½ TAZAS | 1 ½ TAZAS | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Jugo de limón, fresco | | 3 ⅓ tazas | ⅔ tazas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Combine el jugo de limón con las hierbas deshidratadas. 2. Bata hasta que se mezclen bien. 3. Añada el aceite poco a poco mientras bate hasta que se integre por completo. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Albahaca, deshidratada | | ¼ de taza, ½ cucharadita | 2 ½ cucharaditas | | | | | | |
| Orégano, deshidratado | | ¼ de taza, ½ cucharadita | 2 ½ cucharaditas | | | | | | |
| Mejorana, deshidratada | | 3 cucharadas, 1 cucharadita | 2 cucharaditas | | | | | | |
| Tomillo, deshidratado | | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | | | | | | |
| Aceite, de oliva | | 3 ¾ tazas | ¾ de taza | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 150 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 0 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 30 |
| Grasas totales (g) | 17 | Sodio (mg) | 0 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0.91 |
| Grasas saturadas (g) | 2.5 | Carbohidratos totales (g) | 1 | Proteína (g) | 0 | Calcio (mg) | 10 | Vitamina C (mg) | 6.39 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ENSALADA GRIEGA "GREEK SALAD" | | TAMAÑO DE RACIONES: UNA ENSALADA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1 OZ EQ DE M/MA; 1 TAZA DE VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO; 1/2 DE TAZA DE OTROS VEGETALES. | | | | | | | |
|--|-----|---|-----------------------------|--|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Lechuga, romana, picada | | 3 galones, 2 tazas | 2 cuartos de galón, 2 tazas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. 1. Lave los vegetales de hoja. Seque completamente. 2. Mezcle los tomates, la cebolla morada, el pimiento morrón rojo, el perejil y las aceitunas negras. 3. Mezcle suavemente la preparación de tomate con la vinagreta griega al limón. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| Tomates, <i>cherry</i> , cortados en mitades (1/4 de taza = Aproximadamente tres tomates <i>cherry</i>) | | 3 cuartos de galón, 1 taza | 2 1/2 tazas | | | | | | |
| Cebolla, roja, cortada en rodajas finas | | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 1/4 tazas | | | | | | |
| Pimientos, morrones, rojos, cubos medianos | | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 1/4 tazas | | | | | | |
| Perejil, fresco, picado | | 2 1/2 tazas | 1/2 taza | | | | | | |
| Aceitunas negras, sin hueso, escurridas (1/8 de taza = Aproximadamente cuatro aceitunas) | | 15 onzas | 3 onzas | | | | | | |
| Queso feta, desmenuzado | | 1 libra, 9 onzas | 5 onzas | | | | | | |
| Pechuga de pollo, cortada en cubos, troceada o desmenuzada | | 5 libras | 1 libra | | | | | | |
| Vinagreta griega al limón | | 7 1/2 tazas | 1 1/2 tazas | | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 300 | Coolesterol (mg) | 50 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 440 |
| Grasas totales (g) | 23 | Sodio (mg) | 270 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 2.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 285.28 |
| Grasas saturadas (g) | 5 | Carbohidratos totales (g) | 9 | Proteína (g) | 18 | Calcio (mg) | 130 | Vitamina C (mg) | 42.76 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

Día 5. Equipo 7

| ENSALADA DE MELÓN, CÍTRICOS Y JÍCAMA CON MENTA | | TAMAÑO DE RACIONES: ½ TAZA | | | | | | | |
|---|----|--|-------------------|--|---|------------------|-----|----------------------|-------|
| "MELON, CITRUS, AND JICAMA SALAD WITH MINT" | | UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 1/8 DE TAZA DE OTROS VEGETALES; 3/8 DE TAZA DE FRUTA. | | | | | | | |
| INGREDIENTES | | 48 RACIONES | 12 RACIONES | INSTRUCCIONES | | | | | |
| Melón verde, fresco | | 7 libras | 1 libra, 12 onzas | CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas. | | | | | |
| Naranjas, frescas | | 8 libras | 2 libras | 1. Pele, quite las semillas y corte el melón en julianas. | | | | | |
| Jícama, fresca | | 2 libras, 8 onzas | 10 onzas | 2. Divida las naranjas en gajos. | | | | | |
| Menta, fresca | | 1 taza | 2 cucharadas | 3. Pele y corte la jícama en julianas (1 ½" de largo). | | | | | |
| Jugo de lima, fresco | | 1 taza | ¼ de taza | 4. Retire las hojas de menta de los tallos y píquelas finamente. | | | | | |
| | | | | 5. Combine el melón, las naranjas, la jícama, la menta y el jugo de lima en un tazón grande. Dejar enfriar durante 30 minutos antes de servir. | | | | | |
| | | | | CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 70 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 4 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 320 |
| Grasas totales (g) | 0 | Sodio (mg) | 15 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 0.4 | Vitamina A-RAE (mcg) | 12.46 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 17 | Proteína (g) | 1 | Calcio (mg) | 40 | Vitamina C (mg) | 52.34 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| <p>ENSALADA DE POLLO Y PAPA CON ADEREZO RANCHERO Y SALSA SRIRACHA</p> | <p>TAMAÑO DE RACIONES: UNA ENSALADA CON DOS PAQUETES DE GALLETAS SALADAS INTEGRALES UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: 2 OZ M/MA 2 OZ EQ DE GRANOS; 1 TAZA DE VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO; ½ TAZA DE VEGETALES ALMIDONADOS; ¼ TAZA DE VEGETALES DE COLOR ROJO O NARANJA; ¼ DE TAZA DE OTROS VEGETALES.</p> | | |
|--|---|------------------|--|
| INGREDIENTES | 50 RACIONES | 10 RACIONES | INSTRUCCIONES |
| Papas, rojizas, frescas, horneadas y refrigeradas | 10 libras | 2 libras | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <ol style="list-style-type: none"> En un tazón grande de mezcla, combine las papas horneadas refrigeradas cortadas en cubos y los cebollines cortados en rodajas. Mantenga frío mientras se prepara el aderezo ranchero con salsa <i>sriracha</i>. Combine el yogur natural, la mayonesa, la salsa picante <i>sriracha</i>, el vinagre blanco, el ajo en polvo y la cebolla en polvo. Mezcle bien. Es mejor efectuar la preparación con un día de antelación. Agregue parte del aderezo a las papas y los cebollines. Para 50 raciones, agregue 5 tazas de aderezo ranchero con salsa <i>sriracha</i>. Para 10 raciones, agregue 1 taza de aderezo ranchero con salsa <i>sriracha</i>. Revuelva para combinar. Reparta el aderezo ranchero con salsa <i>sriracha</i> restante en raciones de 1 onza. Hornee los filetes o tiras de pollo empanizados según las instrucciones. Este paso garantiza que el empanizado quede crujiente. Enfríe el pollo horneado de inmediato. |
| Cebollines, fresco, cortados en rodajas | 10 onzas | 2 onzas | |
| Yogur, natural, bajo en grasa | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | |
| Mayonesa, normal | 1 cuarto de galón, 2 tazas | 1 ¼ tazas | |
| Salsa picante <i>sriracha</i> | 1 ¼ tazas | ¼ de taza | |
| Vinagre blanco | ¼ de taza, 1 cucharadas | 1 cucharada | |
| Pimienta negra, molida | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | |
| Ajo, en polvo | 2 ½ cucharaditas | ½ cucharadita | |
| Cebolla, en polvo | 1 ¼ cucharaditas | ¼ de cucharadita | |
| Filetes o tiras de pechuga de pollo desmenuzadas | 6 libras, 4 onzas | 1 libra, 4 onzas | |
| Tomates, roma, frescos | 5 libras, 10 onzas | 1 libra, 2 onzas | |

| | | | |
|---|--------------|-------------|---|
| Pepinos, frescos, cortados en rodajas de ¼" | 5 libras | 1 libra | 6. Para armar las ensaladas, coloque 2 tazas (3 onzas) de lechuga romana en cada recipiente para servir. Con una cuchara dosificadora n.º 8, sirva ½ taza de ensalada de papa encima de la lechuga. Corte una ración de 2 oz eq de pollo frío en rebanadas de 1" de ancho y colóquelas sobre la lechuga y junto a la ensalada de papa. Añada a la ensalada un cuarto de tomate y cuatro rodajas de pepino. Sirva cada ensalada con una ración de 1 onza de aderezo ranchero con salsa <i>sriracha</i> adicional y dos paquetes de galletas saladas integrales. CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos. |
| Lechuga romana, fresca, limpia, cortada en cubos grandes, lista para consumir | 10 libras | 2 libras | |
| Galletas saladas integrales | 100 cada una | 20 cada una | |

NUTRIENTES POR RACIÓN

| | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------|----|------------------|-----|----------------------|--------|
| Calorías | 450 | Colesterol (mg) | 60 | Fibra alimentaria (g) | 5 | Vitamina D (mcg) | 0.1 | Potasio (mg) | 1070 |
| Grasas totales (g) | 25 | Sodio (mg) | 480 | Azúcares añadidos (g) | 0 | Hierro (mg) | 3.1 | Vitamina A-RAE (mcg) | 443.84 |
| Grasas saturadas (g) | 4.5 | Carbohidratos totales (g) | 32 | Proteína (g) | 24 | Calcio (mg) | 140 | Vitamina C (mg) | 20.46 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

| ENSALADA DE TRES FRIJOLES | | TAMAÑO DE RACIONES: ¼ DE TAZA UNA RACIÓN APORTA LO SIGUIENTE: ¼ DE TAZA DE VEGETALES. | | | | | | | |
|--|----|---|----|-----------------------|---|--|-----|----------------------|------|
| INGREDIENTES | | 50 RACIONES | | 10 RACIONES | | INSTRUCCIONES | | | |
| Frijoles rojos tipo riñón, enlatados, escurridos, enjuagados | | 1 libra, 1 ½ onzas | | 3 ½ onzas | | <p>CCP. Ningún contacto con alimentos listos para consumir con las manos desnudas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combine los frijoles rojos, los garbanzos, los frijoles negros, la cebolla y el pimiento verde. 2. En un tazón de mezcla o frasco, combine el aceite vegetal, el vinagre, el azúcar, la albahaca, la pimienta y el ajo granulado. Mezcle o agite en un frasco hasta que se combine bien. 3. Vierta el aderezo sobre los frijoles. Mezcle suavemente para combinar y cubrir de manera uniforme. 4. Tape. Refrigere hasta el momento de servir. 5. Mezcle ligeramente antes de servir. Sirva con una cuchara dosificadora n.º 16 (¼ taza). <p>CCP. Conserve y sirva a 41 °F o menos.</p> | | | |
| Garbanzos, enlatados, escurridos, enjuagados | | 15 onzas | | 3 onzas | | | | | |
| Frijoles, negros, enlatados, escurridos, enjuagados | | 2 libras, 5 ½ onzas | | 7 ½ onzas | | | | | |
| Cebolla blanca o roja, fresca, picada | | ½ taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | | | | |
| Pimiento verde, fresco, picado | | 7 ½ onzas | | 1 ½ onzas | | | | | |
| Aceite, vegetal | | ½ taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | | | | |
| Vinagre, blanco | | ½ taza, 2 cucharadas | | 2 cucharadas | | | | | |
| Azúcar, blanco, granulado | | ¼ de taza, 1 cucharada | | 1 cucharada | | | | | |
| Albahaca, deshidratada | | 1 cucharada, ¾ de cucharadita | | ¾ de cucharadita | | | | | |
| Pimienta negra, molida | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| Ajo, granulado | | 1 ¼ cucharaditas | | ¼ de cucharadita | | | | | |
| NUTRIENTES POR RACIÓN | | | | | | | | | |
| Calorías | 70 | Colesterol (mg) | 0 | Fibra alimentaria (g) | 3 | Vitamina D (mcg) | 0 | Potasio (mg) | 120 |
| Grasas totales (g) | 3 | Sodio (mg) | 60 | Azúcares añadidos (g) | 1 | Hierro (mg) | 0.7 | Vitamina A-RAE (mcg) | 0.96 |
| Grasas saturadas (g) | 0 | Carbohidratos totales (g) | 9 | Proteína (g) | 3 | Calcio (mg) | 20 | Vitamina C (mg) | 4.15 |

Los nutrientes varían según los ingredientes utilizados. El resultado, la información sobre alérgenos y los datos nutricionales pueden variar según los ingredientes y los equipos específicos de su ubicación.

EVALUACIÓN DE PRODUCTOS PARA ENSALADAS Y BARRAS DE ENSALADAS

En este laboratorio culinario, los participantes evaluarán cada producto alimenticio como parte de la degustación. Para cada producto alimenticio (fila) y cada categoría de evaluación (columna), marque con un círculo **A** (aceptable) o **NA** (no aceptable).

| Producto alimenticio | Apariencia | Sabor | Textura | Calidad de alimentación | Comentarios |
|---|------------|--------|---------|-------------------------|-------------|
| Aderezo ranchero | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada del chef | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de las tres hermanas | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Aderezo César | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de pollo César | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada fiesta de frijoles negros, maíz y tomate | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Aderezo ranchero BBQ | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada para tacos | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de repollo mexicana | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Aderezo ranchero con frambuesas | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de pollo con bayas | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Camote con vinagreta de cítricos | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Aderezo diosa verde | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada Cobb | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada toscana de frijoles blancos | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Aderezo balsámico de miel de maple | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de pollo, espinacas y fresas | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de ejotes, arándanos rojos y semillas de girasol | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Vinagreta griega al limón | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de pollo mediterránea | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de melón, cítricos y jícama con menta | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de pollo y papa con aderezo ranchero y salsa <i>sriracha</i> | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |
| Ensalada de tres frijoles | A o NA | A o NA | A o NA | A o NA | |

ÍNDICE DE RECETAS

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Po'Boy de abadejo de Alaska | 181 | Ejotes con eneldo..... | 83 |
| Tazón de <i>poke</i> y abadejo de Alaska..... | 117 | Ensalada de edamame y maíz..... | 75 |
| Avena remojada con tarta de manzana..... | 130 | Elotes y maíz callejero mexicano | 76 |
| Sándwich vietnamita tipo <i>bánh mi</i> | 167 | Pan pita recién horneado | 187 |
| Muslo de pollo al horno | 33 | <i>Giardiniera</i> | 69 |
| Aderezo balsámico de miel de maple..... | 242 | Ensalada griega..... | 247 |
| Sándwich de cerdo desmenuzado a la BBQ.. | 184 | Ensalada de ejotes con almendras..... | 80 |
| Aderezo ranchero BBQ..... | 231 | Ensalada de ejotes, arándanos rojos y semillas de girasol..... | 245 |
| Ensalada de tres frijoles en salsa BBQ..... | 84 | Aderezo diosa verde | 239 |
| Pastel de tamal de res | 126 | Hummus de guisantes verdes (hummus Hulk)..... | 193 |
| Ensalada de pollo con bayas..... | 237 | <i>Panini</i> de vegetales a la parrilla..... | 175 |
| Salsa para untar de frijoles negros | 169 | Tazón de sémola de maíz con camarones rebozados | 128 |
| Ensalada fiesta de frijoles negros, maíz y tomate | 230 | Hummus de lentejas rojas con <i>harissa</i> | 174 |
| Brócoli escaldado | 52 | Granola casera..... | 131 |
| Zanahorias escaldadas | 61 | Granola casera II..... | 132 |
| Coliflor escaldada | 57 | Monedas de zanahoria con miel..... | 64 |
| Ejotes escaldados | 79 | Aderezo de miel, menta y cítricos..... | 30 |
| Ensalada de pasta con tocino, lechuga y tomate (BLT) | 122 | Súper ensalada estilo Hoosier | 218 |
| Barritas de avena con arándanos azules | 134 | Tostada callejera coreana | 156 |
| Ensalada de brócoli | 53 | Brócoli con ralladura de limón..... | 55 |
| Ensalada de arroz integral y edamame..... | 112 | Aderezo de vinagreta griega al limón | 246 |
| Arroz integral pilaf..... | 105 | Ensalada de tacos de lentejas | 233 |
| Bocaditos de coliflor estilo Buffalo..... | 60 | Frijoles horneados con miel de maple y salsa <i>sriracha</i> | 87 |
| <i>Calzone</i> de pollo estilo Buffalo | 176 | Puré de calabacín de nuez | 68 |
| <i>Parfait</i> de calabacín de nuez..... | 66 | Ensalada de melón, cítricos y jícama con menta..... | 248 |
| Aderezo César..... | 228 | Ensalada de repollo mexicana | 235 |
| Zanahorias fritas | 63 | Ensalada de zanahoria marroquí | 62 |
| Ensalada de coliflor..... | 58 | Al horno..... | 115 |
| Avena con queso <i>cheddar</i> | 108 | Salsa de maní, multiusos..... | 161 |
| Salsa de queso..... | 110 | Jalapeños encurtidos..... | 78 |
| Ensalada del chef..... | 226 | Zanahorias picantes encurtidas..... | 65 |
| Ensalada de pollo César..... | 229 | Corteza de sandía encurtida..... | 88 |
| Burrito en tazón de carnitas de pollo y sorgo..... | 138 | Tostaditas de pan pita..... | 223 |
| Ensalada de pollo | 170 | Ejotes estilo <i>pizza</i> | 82 |
| <i>Shawarma</i> de pollo..... | 185 | Pepinos encurtidos rápidamente..... | 50 |
| Camotes asados con chile..... | 32 | Cebollas encurtidas rápidamente..... | 158 |
| Ensalada Cobb..... | 240 | Quinoa y calabacín de nuez..... | 106 |
| Budín de maíz | 77 | Salsa para untar ranchera | 220 |
| Tofu crujiente..... | 124 | Aderezo ranchero | 225 |
| Picatostes..... | 222 | Brócoli asado al estilo ranchero | 54 |
| Pepinos encurtidos con eneldo | 56 | | |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Aderezo ranchero con frambuesas..... | 236 | Ensalada de pollo, espinacas y fresas | 243 |
| Coles de Bruselas asadas..... | 47 | Tazón de fideos asiáticos con chile dulce | 123 |
| Calabacín de nuez asado..... | 67 | Hummus de camote | 182 |
| Coliflor asada con cúrcuma | 59 | Ensalada de camote con vinagreta de cítricos | |
| Garbanzos asados | 85 | | 238 |
| Papas asadas con sazonadores..... | 31 | Tabulé..... | 119 |
| <i>Ratatouille</i> asada | 71 | Ensalada para tacos..... | 232 |
| Tazón de avena salada | 109 | Pollo teriyaki con arroz frito al horno | 113 |
| Ensalada de frutas de temporada..... | 29 | Sloppy Joe..... | 190 |
| Salsa de frutas de temporada..... | 28 | Enrollados de lechuga con pollo tailandés y | |
| Ejotes con ajonjolí asado..... | 81 | arroz integral | 160 |
| Ensalada de sorgo y maíz..... | 136 | Zapallo italiano con cúrcuma..... | 74 |
| Tazón poderoso de pollo y bayas de trigo estilo | | Ensalada toscana de frijoles blancos..... | 241 |
| <i>Southwest</i> | 120 | Salsa <i>tzatziki</i> | 188 |
| Ensalada de quinoa al estilo <i>Southwest</i> | 116 | Taza o tazón de vegetales crujientes | 217 |
| Pan de maíz al estilo <i>Southwest</i> | 125 | Salsa para untar de frijoles blancos | 153 |
| Hummus picante de limón | 189 | Ensalada de cuscús integral con cítricos..... | 142 |
| Minihamburguesa de atún picante | 179 | Cuscús perlado integral con pollo y tomates | 144 |
| Pesto de espinacas..... | 164 | Bastones fritos de zapallo italiano | 70 |
| Carne molida estilo tailandesa | 192 | Zapallo italiano a la pamesana | 73 |
| Edamame al vapor en cáscara | 49 | | |

COCINANDO PARA
NIÑOS
SALUDABLES

La cocina importa

La nutrición importa

APÉNDICE

PESOS Y MEDIDAS

En las operaciones del servicio de alimentos, los pesos y las medidas son componentes fundamentales para la elaboración de comidas de alta calidad. Todas las recetas necesitan un conocimiento básico de las diferentes unidades, la finalidad de las herramientas de medición y las técnicas correctas de medición. En ocasiones, las recetas también requieren conversiones o modificaciones. Por ello, las destrezas en matemáticas son clave para trabajar en la cocina.

PESO VS. VOLUMEN

Existen muchas formas de medición, tales como el peso, el tiempo, la velocidad y el volumen. Cada una de estas formas tiene una finalidad y una unidad de medida distintas. El peso y el volumen son dos tipos de medición que a menudo se confunden.

El **peso** es la medida de la masa de un objeto. En el servicio de alimentos, las unidades de peso más comunes son las onzas y las libras.

El **volumen** es la medida de la cantidad de espacio que ocupa un objeto. Existen siete unidades de volumen, entre las que se incluyen la cucharadita, la cucharada, la onza líquida, la taza, la pinta, el cuarto de galón y el galón.

Para resaltar la diferencia entre peso y volumen, consideremos la siguiente pregunta ancestral: ¿qué pesa más: una libra de ladrillos o una libra de plumas?



Tanto los ladrillos como las plumas tienen el mismo peso: una libra. Sin embargo, los objetos tienen volúmenes muy diferentes porque ocupan distintas cantidades de espacio. La cantidad de plumas necesarias para pesar una libra es mucho mayor que la cantidad de ladrillos necesarios.

Por este motivo, el peso se considera la medida más exacta para ingredientes sólidos que pesen más de 2 onzas. Los ingredientes líquidos por lo general se miden mejor por volumen.

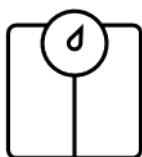
La importancia del peso y el volumen se puede demostrar aún más con la cantidad de 1 $\frac{1}{4}$ tazas de harina mencionada anteriormente. La harina es un ingrediente sólido que se mide mejor por peso. Si la harina se mide con una taza medidora de volumen, la cantidad puede variar mucho de una persona a otra, incluso cuando se utiliza la misma taza. Entre los factores que alteran la cantidad se incluye lo siguiente:

- Si se vertió el ingrediente en la taza medidora con una cuchara o con una cuchara dosificadora.
- Si se compacta dentro de la taza.
- Si se nivela con una regla.

Incluso pequeñas diferencias en la cantidad pueden marcar una gran diferencia en el resultado de una receta. En términos básicos, es importante utilizar las herramientas y técnicas de medición correctas. Eso no significa que una pequeña ración de harina deba pesarse siempre en una báscula. Sin embargo, garantizar que todos los ingredientes se midan con el método correcto mejorará enormemente la calidad de los alimentos.

HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS DE MEDICIÓN

Las herramientas de medición se crean para diferentes finalidades. Las siguientes son las herramientas más comunes que se utilizan en las operaciones de servicio de alimentos:



Las **básculas** miden el peso. Son la forma más exacta de medir ingredientes secos, pero también se pueden utilizar para algunos ingredientes líquidos.



Las **tazas** y **cucharas medidoras** miden el volumen. Son más adecuadas para ingredientes líquidos, aunque también pueden utilizarse para pequeñas cantidades de ingredientes secos.



Las **cucharas dosificadoras** sirven para medir el volumen. El número de la cuchara dosificadora equivale al número promedio de cucharadas de dicha cuchara en un cuarto de galón.

Para ingredientes secos y líquidos graduados, los tamaños estándar son los siguientes:

1 cuarto de galón 1 pinta 2 cuartos de galón 1 galón

Dado que el peso es la mejor medida para ingredientes secos, estas unidades por lo general no se utilizan para cantidades superiores a 1 cuarto de galón. No obstante, las herramientas varían según su uso previsto, y es importante comprender estas diferencias.



Los recipientes medidores de ingredientes líquidos tendrán un borde curvado por encima de la línea de rebose para evitar derrames.



Los recipientes medidores de ingredientes secos tienen un borde recto para nivelar los ingredientes.

Otra distinción importante es la que existe entre onzas y onzas líquidas. Una onza es una medida de peso, mientras que una onza líquida es una medida de volumen. Cualquier ingrediente etiquetado en onzas no equivaldrá a la misma cantidad en onzas líquidas, ya que el peso de los líquidos puede variar.

Al medir los ingredientes, la técnica correcta es fundamental. Aunque utilice la herramienta correcta para la tarea, hacerlo de manera incorrecta dará como resultado resultados incoherentes al seguir una receta. Para garantizar que todos los ingredientes se midan correctamente, proceda de la siguiente manera:

- Vierta con una cuchara con cuidado los ingredientes secos en una taza medidora. Alise la superficie con un utensilio de borde plano, tal como un cuchillo o una espátula metálica. Evite golpear o agitar el recipiente medidor; esto compactará el ingrediente y dará lugar a cantidades inexactas. Una excepción a esta regla es el azúcar moreno. Por lo general, este ingrediente debe compactarse firmemente en una taza medidora, a menos que la receta especifique lo contrario.
- Utilice una báscula siempre que sea posible para medir los ingredientes secos. Si no dispone de una, válgase del instrumento más grande posible para aumentar la exactitud. Por ejemplo, medir cuatro tazas de harina usando un recipiente de un cuarto de galón es mejor que usar un recipiente de cuatro tazas cuatro veces diferentes. Cada vez que se vierte la harina en la taza con una cuchara, aumenta la probabilidad de error humano.
- Compruebe la cantidad de líquido en una taza medidora colocándola de forma estable sobre la encimera y observando el menisco. El menisco es la curva natural ascendente o descendente que se observa en la parte superior del líquido. Para ello, sostenga el recipiente a la altura de los ojos y determine si el menisco se encuentra al nivel deseado. Esto producirá los resultados más exactos para su receta.
- De ser posible, mida todos los ingredientes antes de comenzar con la receta para aumentar la eficiencia y disminuir la probabilidad de errores.

DISTRIBUCIÓN DE RACIONES

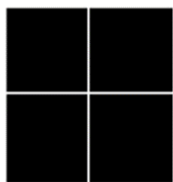
La forma en que se sirven los alimentos influye de manera directa en el rendimiento de una receta. Por lo general, se utilizan cucharas dosificadoras para servir. Seleccionar la cuchara dosificadora del tamaño adecuado y valerse de la técnica correcta son aspectos fundamentales al servir alimentos. Si sirve demasiada cantidad, se quedará sin alimentos demasiado pronto. Si sirve menos de lo necesario, acabará con un sobrante.

Una distribución incorrecta de raciones no solo afecta el resultado final de la operación. También puede tener un impacto negativo en los consumidores. Si un niño recibe una ración abundante de alimentos mientras que otro recibe una ración minúscula, tendrá estudiantes muy insatisfechos. Para evitar este problema, utilice instrumentos que midan tanto el peso como el volumen. Recuerde las técnicas correctas para una medición exacta.

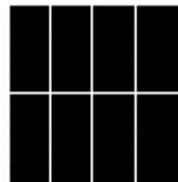
MEDIDAS DE VOLUMEN



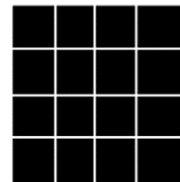
1 galón



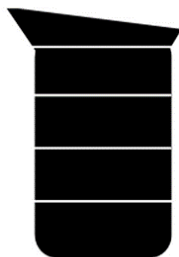
= 4 cuartos de galón =



8 pintas



= 16 tazas



1 galón = 128 onzas



1 cuarto de galón = 32 onzas



1 pinta = 16 onzas



1 taza = 8 onzas

EQUIVALENCIAS DE PESOS Y MEDIDAS

| | | |
|------------------------|---|------------------------------------|
| Pizca | = | Menos de 1/8 de cucharadita |
| 3 cucharaditas (cdta.) | = | 1 cucharada (1/2 fl oz) |
| 2 cucharadas (cda.) | = | 1/8 de taza (1 fl oz) |
| 4 cucharadas | = | 1/4 de taza (2 fl oz) |
| 8 cucharadas | = | 1/2 taza (4 fl oz) |
| 16 cucharadas | = | 1 taza (8 fl oz) |
| 1 cuarto de pinta | = | 1/2 taza |
| 2 tazas | = | 1 pinta |
| 2 pintas | = | 1 cuarto de galón (aprox. 1 litro) |
| 4 cuartos de galón | = | 1 galón |
| 8 cuartos de galón | = | 1 cuarto de fanega |
| 4 cuartos de fanega | = | 1 fanega |

CUCHARAS DOSIFICADORAS

El número en la cuchara dosificadora señala cuántas cucharadas rasas se necesitan para obtener un cuarto de galón.

| Número de cuchara dosificadora | Medida | Peso en onzas líquidas (fl oz) | Cucharadas por taza |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| 4 | 1 taza | 8 fl oz | 1 |
| 5 | $\frac{3}{4}$ de taza | 6.4 fl oz | 1.25 |
| 6 | $\frac{2}{3}$ de taza | 5.3 fl oz | 1.5 |
| 8 | $\frac{1}{2}$ taza | 4 fl oz | 2 |
| 10 | $\frac{3}{8}$ de taza | 3.2 fl oz | 2.5 |
| 12 | $\frac{1}{3}$ de taza | 2.6 fl oz | 3 |
| 16 | $\frac{1}{4}$ de taza | 2 fl oz | 4 |
| 20 | 3 $\frac{1}{3}$ cucharadas | 1.6 fl oz | 5 |
| 24 | 8 cucharaditas | 1.33 fl oz | 6 |
| 30 | 2 cucharadas | 1 fl oz | 7.5 |
| 40 | 1 $\frac{2}{3}$ cucharadas | 0.75 fl oz | 10 |
| 50 | 3 $\frac{3}{4}$ cucharaditas | 0.64 fl oz | 12.5 |
| 60 | 1 cucharada | 0.5 fl oz | 15 |
| 70 | 2 $\frac{3}{4}$ cucharaditas | 0.45 fl oz | 17.5 |
| 100 | 2 cucharaditas | 0.32 fl oz | 25 |

CUCHARONES

| Los cucharones están etiquetados con "oz". Las onzas líquidas ("fl oz") serían más exactas, ya que miden el volumen, no el peso. | Cucharón (onza líquida) | Medida aproximada |
|--|-------------------------|-----------------------|
| | 1 oz | $\frac{1}{8}$ de taza |
| | 2 oz | $\frac{1}{4}$ de taza |
| | 3 oz | $\frac{3}{8}$ de taza |
| | 4 oz | $\frac{1}{2}$ taza |
| | 6 oz | $\frac{3}{4}$ de taza |
| | 8 oz | 1 taza |
| | 12 oz | 1 $\frac{1}{2}$ tazas |

CAPACIDAD DE LAS BANDEJAS DE SERVICIO O DE LAS BANDEJAS PARA BAÑO MARÍA

| Tamaño de la bandeja | Capacidad aproximada de la sartén (llena) | | Capacidad aproximada de la bandeja (85 por ciento) | |
|---|---|--------|--|--------|
| | Cuartos de galón | Tazas | Cuartos de galón | Tazas |
| Tamaño grande 12" x 20" x 2 1/2" | 8 1/4 | 33 | 7 | 28 |
| 4" | 14 | 56 | 12 | 48 |
| 6" | 21 | 84 | 18 | 72 |
| Bandeja mediana 12" x 10" x 2 1/2" | 4 | 16 | 3 1/2 | 14 |
| 4" | 6 1/2 | 26 | 5 1/2 | 22 |
| 6" | 9 1/2 | 38 | 8 | 32 |
| Tamaño de un tercio 12' x 6" x 2 1/2" | 2 2/5 | 9 3/5 | 2 | 8 |
| 4" | 3 7/8 | 15 1/2 | 3 1/4 | 13 |
| 6" | 6 | 24 | 5 | 20 1/2 |
| Tamaño de un cuarto 10' x 6" x 2 1/2" | 1 7/8 | 7 1/2 | 1 1/2 | 6 3/8 |
| 4" | 3 | 12 | 2 1/2 | 10 |
| 6" | 4 1/2 | 18 1/4 | 3 7/8 | 15 1/2 |
| Tamaño de un sexto 6' x 6" x 2 1/2" | 1 1/4 | 5 | 1 | 4 1/4 |
| 4" | 1 7/8 | 7 1/2 | 1 1/2 | 6 3/8 |
| 6" | 2 3/4 | 11 | 2 1/3 | 9 1/3 |

PAUTAS ALIMENTICIAS PARA ESTADOUNIDENSES (2025-2030)

LO QUE EL PERSONAL DE NUTRICIÓN ESCOLAR NECESITA SABER

Las *Pautas alimenticias para estadounidenses (2025-2030)* (DGA) ofrecen recomendaciones de base científica destinadas a promover la salud, prevenir enfermedades crónicas y apoyar una idoneidad nutricional a lo largo de la vida. Las *Pautas* hacen hincapié en los patrones alimenticios basados en alimentos integrales y ricos en nutrientes, y fomentan la reducción del consumo de alimentos altamente procesados, ricos en azúcares añadidos, exceso de sodio y granos refinados. En general, las *Pautas* promueven comidas elaboradas con alimentos lo más cercanos posible a su estado natural, preparadas mediante métodos de cocción sencillos que favorecen la salud.

MENSAJE GENERAL

Las *Pautas alimenticias* propuestas enfatizan en lo siguiente:

- Consumir alimentos integrales y ricos en nutrientes.
- Reducir el consumo de alimentos altamente procesados.
- Limitar los azúcares añadidos, el exceso de sodio y los granos refinados.
- Elaborar comidas en torno a alimentos más cercanos a su estado natural.

RECORDATORIO IMPORTANTE

Las *Pautas alimenticias para estadounidenses (2025-2030)* representan una guía nutricional federal que el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) debe revisar y armonizar con los estándares y las pautas sobre patrones de comidas para todos los programas de comidas financiados con fondos federales. Esto incluye el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP), el Programa de Desayunos Escolares (SBP), los programas de nutrición de verano (SUN) y el Programa de Alimentos para el Cuidado Infantil y de Adultos (CACFP), que son algunos de los que podrían someterse a actualizaciones. Hasta que ese proceso concluya, los reglamentos actuales del USDA sobre los patrones de comidas escolar seguirán vigentes.

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA LAS CAFETERÍAS ESCOLARES?

Varios de los principios descritos en las *Pautas alimenticias para estadounidenses (2025-2030)* ya se armonizan con las prácticas actuales de nutrición escolar. No se deben realizar cambios inmediatos en los menús ni en las operaciones de servicio de alimentos, a no ser que el USDA actualice los reglamentos. Los operadores del servicio de alimentos escolares deben seguir respetando las recetas aprobadas, los patrones de comidas, los estándares de adquisición de alimentos y todos los demás requisitos vigentes de los programas NSLP y SBP.



Patrón de comidas del Programa de Desayunos Escolares

| | Kínder hasta 5.º grado | 6.º a 8.º grado | 9.º a 12.º grado |
|---|--|-----------------|------------------|
| Componentes de comidas | Cantidad de alimento¹ por semana | | |
| | (mínimo por día) | | |
| Frutas (tazas) ² | 5(1) | 5(1) | 5(1) |
| Vegetales (tazas) ² | 0 | 0 | 0 |
| Subgrupo de vegetales de color verde oscuro | 0 | 0 | 0 |
| Subgrupo de vegetales de color rojo o naranja | 0 | 0 | 0 |
| Subgrupo de frijoles, guisantes y lentejas | 0 | 0 | 0 |
| Subgrupo de vegetales almidonados | 0 | 0 | 0 |
| Subgrupo de otros vegetales | 0 | 0 | 0 |
| Granos o carnes o sustitutos de carne (oz eq) ³ | 7-10(1) | 8-10(1) | 9-10(1) |
| Leche líquida (tazas) ⁴ | 5(1) | 5(1) | 5(1) |
| Especificaciones alimenticias: Cantidad diaria en función del promedio de una semana de cinco días⁵ | | | |
| Calorías mínimas y máximas (kcal) | 350-500 | 400-550 | 450-600 |
| Grasas saturadas (porcentaje del total de calorías) | <10 | <10 | <10 |
| Azúcares añadidos (porcentaje del total de calorías): | <10 | <10 | <10 |
| Límite de sodio: en vigencia hasta el 30 de junio de 2027. | ≤ 540 mg | ≤ 600 mg | ≤ 640 mg |
| Límite de sodio: debe implementarse antes del 1 de julio de 2027. | ≤ 485 mg | ≤ 535 mg | ≤ 570 mg |

¹ Alimentos incluidos en cada grupo y subgrupo y cantidades equivalentes.

² La ración mínima acreditable es 1/8 de taza. Las escuelas deben ofrecer una taza de fruta al día y cinco tazas de fruta a la semana. Las escuelas pueden sustituir los vegetales por frutas en el desayuno, según se describe en los párrafos (c)(2)(i) y (ii) de esta sección.

³ La ración mínima acreditable es de 0.25 oz eq. La escuela puede ofrecer granos, carne o sustituto de carne o una combinación de ambos para satisfacer los equivalentes diarios y semanales en onzas para este componente combinado. Al menos el 80 % de los granos que se ofrecen cada semana en el desayuno deben ser ricos en granos integrales, según se define en la sección [§] 210.2 de este capítulo. Los granos restantes que se ofrezcan deben estar enriquecidos.

⁴ La ración mínima acreditable es de 8 onzas líquidas. Toda la leche líquida debe ser descremada o baja en grasa (1 % de grasa o menos) y debe satisfacer los requisitos del párrafo (d) de esta sección.

⁵ Antes del 1 de julio de 2027, las escuelas deben satisfacer las especificaciones alimenticias respecto a azúcares añadidos. Las escuelas deben cumplir con los límites de sodio en las fechas especificadas en esta tabla. Se pueden añadir fuentes discretionales de calorías al patrón de comidas, siempre y cuando cumplan las especificaciones alimenticias.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un empleador, proveedor y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Patrón de comidas del Programa Nacional de Almuerzos Escolares

| | Kínder hasta 5.º grado | 6.º a 8.º grado | 9.º a 12.º grado |
|---|--|-----------------|------------------|
| Componentes de comidas | Cantidad de alimento¹ por semana | | |
| | (mínimo por día) | | |
| Frutas (tazas) ² | 2 ½ (½) | 2 ½ (½) | 5(1) |
| Vegetales (tazas) ² | 3 ¾ (¾) | 3 ¾ (¾) | 5(1) |
| Subgrupo de vegetales de color verde oscuro ³ | ½ | ½ | ½ |
| Subgrupo de vegetales de color rojo o naranja ³ | ¾ | ¾ | 1 ¼ |
| Subgrupo de frijoles, guisantes y lentejas ³ | ½ | ½ | ½ |
| Subgrupo de vegetales almidonados ³ | ½ | ½ | ½ |
| Subgrupo de otros vegetales ^{3, 4} | ½ | ½ | ¾ |
| Vegetales adicionales de cualquier subgrupo para alcanzar el total | 1 | 1 | 1 ½ |
| Granos (oz eq) ⁵ | 8-9 (1) | 8-10(1) | 10-12(2) |
| Carnes o sustitutos de carne (oz eq) ⁶ | 8-10(1) | 9-10(1) | 10-12(2) |
| Leche líquida (tazas) ⁷ | 5(1) | 5(1) | 5(1) |
| Especificaciones alimenticias: Cantidad diaria en función del promedio de una semana de cinco días⁸ | | | |
| Calorías mínimas y máximas (kcal) | 550-650 | 600-700 | 750-850 |
| Grasas saturadas (porcentaje del total de calorías) | <10 | <10 | <10 |
| Azúcares añadidos (porcentaje del total de calorías): | <10 | <10 | <10 |
| Límite de sodio: Vigente hasta el 30 de junio de 2027. | ≤ 1,110 mg | ≤ 1,225 mg | ≤ 1,280 mg |
| Límite de sodio: debe implementarse antes del 1 de julio de 2027. | ≤ 935 mg | ≤ 1,035 mg | ≤ 1,080 mg |

¹ Alimentos incluidos en cada grupo y subgrupo y cantidades equivalentes.

² La ración mínima acreditable es 1/8 de taza. Un cuarto de taza de fruta deshidratada equivale a media taza de fruta; una taza de vegetales de hoja verde equivale a media taza de vegetales. No más de la mitad de las frutas y vegetales ofrecidas podrán presentarse en forma de jugo. Todos los jugos deben ser 100 % naturales.

³ Se pueden servir cantidades más grandes de estos vegetales.

⁴ Este subgrupo está compuesto por "Otros vegetales", según se define en el párrafo (c)(2)(ii)(E) de esta sección.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un empleador, proveedor y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Para los fines del Programa NSLP, el requisito de "Otros vegetales" puede cumplirse con cualquier cantidad adicional de los subgrupos "Vegetales de color verde oscuro", "Vegetales de color rojo o naranja" y "Frijoles, guisantes y lentejas", según se define en el párrafo (c)(2)(ii) de esta sección.

⁵ La ración mínima acreditable es de 0.25 oz eq. Al menos el 80 % de los granos ofrecidos semanalmente (equivalentes en onzas) deben ser ricos en granos integrales, según se define en la sección [§] 210.2 de este capítulo. Los granos restantes que se ofrezcan deben ser enriquecidos.

⁶ La ración mínima acreditable es 0.25 oz eq.

⁷ La ración mínima acreditable es de 8 onzas líquidas. Toda la leche líquida debe ser descremada o baja en grasa (1 % de grasa o menos) y debe satisfacer los requisitos del párrafo (d) de esta sección.

⁸ Antes del 1 de julio de 2027, las escuelas deben satisfacer las especificaciones alimenticias respecto a azúcares añadidos. Las escuelas deben cumplir con los límites de sodio en las fechas especificadas en esta tabla. Se pueden añadir fuentes discrecionales de calorías al patrón de comidas, siempre y cuando cumplan las especificaciones alimenticias.

FOMENTO DE OPCIONES ALIMENTARIAS SALUDABLES EN LAS ESCUELAS

| |
|---|
| Colocación de productos |
| <ul style="list-style-type: none">• Exhiba la fruta en al menos dos lugares.• Ofrezca vegetales en todas las líneas de servicio.• Facilite la búsqueda de opciones saludables listas para llevar (empacadas).• Exhiba la leche líquida normal en la parte delantera del refrigerador. |
| Mejora del sabor y de la calidad. |
| <ul style="list-style-type: none">• Ofrezca fruta en rodajas o cortada a diario.• Exhiba la fruta entera en tazones atractivos.• Sazone los vegetales.• Sirva los vegetales crudos y cortados con una salsa para untar (como el hummus). |
| Aumento de la variedad |
| <ul style="list-style-type: none">• Ofrezca al menos dos opciones de fruta cada día.• Ofrezca al menos cuatro opciones de vegetales cada día.<ul style="list-style-type: none">○ Dos vegetales calientes○ Dos vegetales fríos• Ofrezca ensaladas principales empacadas cada día. |
| Redacción de un menú atractivo |
| <ul style="list-style-type: none">• Tablero del menú.• Descripciones de los elementos del menú.• Promociones del menú. |
| Uso de una comunicación positiva. |
| <ul style="list-style-type: none">• Saludo.• Distribución de raciones• Caja registradora.• Pedidos especiales.• Gestión de conflictos. |
| Mantenimiento de un entorno agradable |
| <ul style="list-style-type: none">• Comedor atractivo.• Comedor de marca.• Tablero del menú fácil de leer.• Los insumos de limpieza no están a la vista durante el servicio.• Los contenedores de reciclaje y basura están alejados de los estudiantes que comen en el comedor.• Vías de circulación claras. |

NOMBRES PEGADIZOS

A los estudiantes de kínder a 5.º grado les gustan los nombres imaginativos y divertidos. Por ejemplo: zanahorias de rayos X, burrito de frijoles feroz

Relacione el adjetivo con el elemento del menú:

| | |
|--------------------------|----------------|
| Ejotes | Halagador(a) |
| Camotes asados | Fiesta |
| Manzanas al horno | Con estilo |
| Sopa de frijoles negros | Linterna verde |
| Guisantes | Potente |
| <i>Pizza</i> vegetariana | Arcoíris |

A los estudiantes de 6.º a 12.º grado les gustan las palabras que describen los sentidos. Por ejemplo: calabacín de nuez con especias, puré de papa esponjoso, manzanas al horno calientes.

Relacione el adjetivo con el elemento del menú:

| | |
|--------------------------|---------------|
| Ejotes | De cosecha |
| Camotes asados | Estilo casero |
| Manzanas al horno | Con especias |
| Sopa de frijoles negros | Frescos(as) |
| Guisantes | De la huerta |
| <i>Pizza</i> vegetariana | Estilo Texas |

Agregue sus propios adjetivos a los siguientes elementos comunes del menú:

| | |
|----------------------------------|-------|
| Pollo al horno: | _____ |
| Sándwich submarino de pavo: | _____ |
| Ensalada del chef: | _____ |
| Sándwich de queso a la parrilla: | _____ |
| Hamburguesa | _____ |
| Guarniciones: | _____ |
| Maíz: | _____ |
| Col rizada: | _____ |
| Kiwi: | _____ |
| Barra de ensaladas: | _____ |
| Arroz: | _____ |
| Calabaza: | _____ |
| Verduras mixtas o al vapor: | _____ |

Sus elementos favoritos del menú:

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Banco de palabras de nombres para alimentos

| Propiedades de los alimentos | Aspectos sensoriales (Gusto u olfato) | Característica llamativa | Descripción graciosa |
|-------------------------------------|--|---------------------------------|-----------------------------|
| Burbujeante | Aromatizante | Brillante | Frío |
| Quesudo(a) | Amargo | Colorido | Loco(a) |
| Gomoso(a) | Exquisito(a) | Encantador(a) | Deslumbrante |
| Fornido(a) | Delicioso(a) | Frescos(as) | Explosivo(a) |
| Cremoso(a) | Ardiente | Espléndido(a) | Extraordinario(a) |
| Crujiente | Lleno de sabor | Verdoso(a)/Rojizo(a) | Fabuloso(a) |
| Crocante | Frutal | Intenso(a) | Famoso(a) |
| Hojaldrado(a) | Con sabor a gengibre | Voluptuoso(a) | Fantástico(a) |
| Esponjoso(a) | Al limón | Suculento(a) | Celestial |
| Escarchado(a) | Suave | Puro(a) | De vanguardia |
| Glaseado(a) | Con un toque a nuez | Refrescante | Atrevido(a) |
| Empalagoso(a) | Con un toque a pimienta | Contundente | Jovial |
| Sustancioso(a) | Sabroso(a) | Radiante | Vibrante |
| Caliente | Riquísimo(a) | Vívido(a) | Con estilo |
| Jugoso(a) | Picante | Apetitoso(a) | Elegante |
| Húmedo(a) | Azucarado(a) | Delicioso(a) | Espectacular |
| Rechoncho(a) | Dulce | Local | Ostentoso(a) |
| Enriquecido(a) | Astringente | Sofocado(a) | Magnífico(a) |
| Maduro(a) | Agrio(a) | Maravilloso(a) | Tentador(a) |
| Salsudo(a) | Rico | De maravilla | Arroz silvestre |
| Sazonado | Penetrante | Exquisito(a) | Guau |
| Sedoso(a) | Chispeante | Burbujeante | Enérgico(a) |
| Candente | Enfriado | Reposado(a) | Penetrante |
| Espumoso(a) | Frío(a) | | Chispeante |
| Pegajoso(a) | Meloso(a) | | |
| Tostado(a) | Helado(a) | | |
| Aterciopelado(a) | Refrescante | | |
| Batido(a) | | | |

Ejemplos de nombres para alimentos

| Frutas | Vegetales | Platos principales |
|------------------------------|--|--------------------------------------|
| Batido de frutas frutitoso | Bastones de zanahoria locos | Fajitas de pollo ardientes |
| Manzanas con canela sabrosas | Cascos de papa salvajes | Sabrosísima hamburguesa de pavo |
| Jugo atrevido | Pasta con zapallo italiano con un toque penetrante | Perro caliente de pavo explosivo |
| Naranjas increíbles | Salteado de vegetales con un toque astringente | Chile de pollo intenso |
| Fresas superpoderosas | Guisantes dulces elegantes | Sándwich deli explosivo |
| Kiwi madurado al sol | Voluptuosos vegetales de hoja | Pollo <i>Chilling</i> ' |
| Peras vivarachas | Mazorca chida | Sándwich de pescado surfista |
| Piña emocionante | Espinaca espectacular | Enrollado de pavo goleador |
| | Edamame energizante | Súper ensalada |
| | Frijoles estimulantes | Espaguetis deportivos con albóndigas |
| | | BBQ <i>homeplate</i> |
| | | Nachos fiesta |
| | | Hamburguesa musculosa |
| | | Sabrosísima ensalada para tacos |
| | | Salteado robusto |
| | | Burrito ingenioso |
| | | Tacos campeones |

Adaptado de Ohio Smarter Lunchroom Movement,

<https://ohiosmarterlunchrooms.files.wordpress.com/2015/11/food-naming-word-bank.pdf>

CLAVES PARA UNA COMUNICACIÓN POSITIVA CON LOS ESTUDIANTES Y EL PERSONAL

| Circunstancia | Meta | Ejemplos |
|---------------------------------|--|---|
| Saludo | <ul style="list-style-type: none"> • Crear un ambiente acogedor. • Dar el primer paso para generar confianza. • Promocionar una comida reembolsable o un producto alimenticio específico. | <ul style="list-style-type: none"> • "¡Buenos días! ¿Qué te gustaría probar hoy?" • "¡Hola! ¿Te gustaría probar el (la) [plato principal]?" • "¡Bienvenido(a) al almuerzo! El (La) [plato principal] es muy popular hoy. ¿Te gustaría probarlo(a)?" • "Hoy es el día de [plato principal]. ¿Quieres?" • "¡Bienvenido(a) al comedor! ¿Qué te puedo ofrecer hoy? El (La) [producto seleccionado] es una excelente opción". |
| Distribución de raciones | <ul style="list-style-type: none"> • Crear una comida reembolsable. • Promover guarniciones saludables | <ul style="list-style-type: none"> • "El (La) [vegetal] combina bien con el [plato principal]". • "¿Con qué vegetal o guarnición te gustaría acompañarlo(a)?" • "El (La) [fruta] está perfectamente madura". • "Si no te gusta [la primera guarnición que se ofrece], ¿qué te parece si pruebas el (la) [otra guarnición]?" |

| | | |
|------------------------------|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • “Puedes convertir el (la) [plato principal] en una comida completa con [guarniciones de frutas o vegetales]”. • “Hoy servimos [indique los productos]. ¿Puedo darte [señale el producto]?” • “Tenemos una nueva receta estupenda: [indique el (los) producto(s) seleccionado(s)]. ¿Te gustaría probarlo? ¡Dinos qué opinas!” |
| Caja registradora | <ul style="list-style-type: none"> • Crear una comida reembolsable. • Motivar a los estudiantes a “completar” una comida incompleta. | <ul style="list-style-type: none"> • “Veo que no tienes todos tus productos. ¿Por qué no tomas un(a) [fruta en una cesta cercana]?” • “Tu comida incluye tres guarniciones. Aún puedes elegir una. Adelante y escoge la que quieras”. • “¡Tu comida no está completa! No olvides tomar un(a) [fruta, vegetal o jugo] como guarnición”. • “¡Olvidaste la leche! Está incluida en tu almuerzo. ¿Qué tal si te la doy ahora?” • “Todavía estás a tiempo. Regresa y busca [el producto que falta]”. • • “Puedes convertir lo que tienes en una comida con [producto(s) faltante(s)]”. |
| Pedidos especiales | <ul style="list-style-type: none"> • Asegurarse de que todos los estudiantes puedan consumir una comida completa. • Ayudar a los nuevos lectores (estudiantes de primaria, estudiantes con necesidades especiales y estudiantes de inglés como segundo idioma). | <ul style="list-style-type: none"> • Al personal (discretamente): “Veo que [el (la) estudiante] tiene una dieta especial. Intentaré apartarle su [producto preferido]; sin embargo, para asegurarme de que reciba la comida correcta, por favor, hágalo pasar al frente de la fila”. • Para los estudiantes que aún están aprendiendo a leer: “Los platos del día son [lea el menú]”. • Para los estudiantes que aún están aprendiendo a leer: “Aquí tienes el menú (muestre la imagen del menú). ¿Qué te gustaría comer hoy? ¿Qué te parece más apetitoso?” • Para los estudiantes que aún están aprendiendo a leer: “Los platos del día son [indique los productos]. ¿te gustaría probar [señale el (los) productos]?” |
| Gestión de conflictos | <ul style="list-style-type: none"> • Mitigar la situación tensionante. • Evitar crear o permitir sentimientos negativos duraderos en cualquiera de las partes. • Mantener la línea de servicio funcionando de manera fluida y rápida. | <ul style="list-style-type: none"> • “Lamento que no te guste [el primer producto ofrecido]; ¿qué te parece [otra opción de plato principal] en su lugar?” • “Con mucho gusto te explicaré qué se considera una comida reembolsable”. • “El USDA define qué se considera una comida reembolsable. No se nos permite hacer sustituciones [por ejemplo, refresco por leche, refrigerio por fruta]”. |

Adaptado del Departamento de Educación de Iowa.

LEGUMBRES DESHIDRATADAS: FRIJOLES DESHIDRATADOS, GUISANTES DESHIDRATADOS, GARBANZOS Y LENTEJAS

Las legumbres constituyen una de las familias más grandes de plantas con flores e incluyen miles de especies en todo el mundo, con aproximadamente entre 19,000 y 20,000 especies. Las legumbres deshidratadas son un tipo específico de legumbre que se define como las semillas deshidratadas y comestibles de la planta leguminosa, incluyendo frijoles deshidratados, guisantes deshidratados, garbanzos y lentejas. El maní, la soya y los guisantes frescos son legumbres, pero no legumbres deshidratadas.

Durante miles de años, las legumbres deshidratadas han sido fundamentales en muchas cocinas del mundo. Siguen siendo valoradas hoy en día por su versatilidad, sabor y densidad nutricional. En Estados Unidos, la ingesta de frijoles y guisantes suele estar por debajo de los niveles recomendados, lo que pone de manifiesto la oportunidad de aumentar su consumo en las comidas escolares.

INCORPORACIÓN DE LEGUMBRES DESHIDRATADAS EN LAS COMIDAS ESCOLARES











Las legumbres deshidratadas son ricas en carbohidratos complejos, fibra alimentaria, proteínas de origen vegetal, folato, potasio, hierro y magnesio, a la vez que son naturalmente bajas en grasas. Debido a este perfil nutricional singular, los frijoles y los guisantes se incluyen en dos grupos de alimentos del USDA y pueden acreditarse en las comidas escolares así:

- Un vegetal (subgrupo de frijoles, guisantes y lentejas), o
- Un tipo de carne o sustituto de carne (componente proteico).

Sin embargo, los frijoles y los guisantes solo pueden acreditarse como un componente por comida, no como ambos. Cuando se acreditan como vegetales, los frijoles, los guisantes y las lentejas contribuyen a satisfacer el subgrupo vegetal de frijoles, guisantes y lentejas. Las escuelas que opten por satisfacer este subgrupo deben ofrecer al menos media taza por semana. En el punto de servicio, cuando se acreditan como carne o sustituto de carne, no se tienen en cuenta para el requisito del subgrupo de vegetales.

LEGUMBRES DIVERSAS (LEGUMBRES DESHIDRATADAS)

Las legumbres se presentan en una amplia variedad de colores, formas y tamaños, lo que las convierte en el alimento perfecto para personalizar. Comprender los sabores y texturas singulares de cada tipo de legumbre ayudará a crear platos deliciosos que encantarán a todo el mundo. Algunas de las variedades más comunes de legumbres incluyen lo siguiente:

| Tipo | Imagen | Usos |
|---|---|---|
| Frijoles negros (porotos negros, caraotas negras) |  | Sopas espesas Platos asiáticos Platos mediterráneos |
| Guisantes de ojo negro (caupí) |  | Principalmente en modalidad de vegetal como plato principal |
| Garbanzos |  | Comúnmente encurtidos en vinagre y aceite para ensaladas Vegetal como plato principal |
| Frijoles norteros |  | Sopas Ensaladas Cazuelas Frijoles horneados |
| Frijoles rojos tipo riñón |  | Chile con carne Ensaladas Varios platos mexicanos |
| Frijoles mantequilla |  | Vegetal como plato principal Cazuelas |
| Frijoles blancos pequeños |  | Frijoles horneados Sopas Cazuelas |
| Frijoles pinto |  | Ensaladas Chile Platos mexicanos |
| Frijoles rojos y rosados |  | Chile Platos mexicanos |
| Guisantes partidos deshidratados |  | Principalmente para sopa de guisantes partidos, pero se pueden combinar con muchos alimentos. |

ENLATADAS O DESHIDRATADAS

Todos los tipos de legumbres, tanto enlatadas como deshidratadas, aportan nutrientes esenciales a la dieta y forman parte del grupo de frijoles y guisantes. Sin embargo, existen algunas diferencias importantes entre los frijoles enlatados y los frijoles deshidratados.

Los frijoles enlatados se escaldan, se envasan en líquido y luego se cocinan bajo presión de vapor. Una vez preparados, estos frijoles solo necesitan escurrirse y calentarse para consumirse, ya que están cocidos. Debido a que suelen enlatarse con sal, tienen un mayor contenido de sodio y un sabor más intenso. Por último, los frijoles enlatados suelen poder almacenarse a temperatura ambiente durante más de un año.

Una vez cosechados, los frijoles deshidratados se dejan secar al aire libre antes de limpiarlos y empacarlos. Los frijoles secos no se han sometido a cocción. Esto significa que los frijoles deben limpiarse, seleccionarse y (por lo general) remojarlos antes de su cocción. Ya que no llevan sal añadida, los frijoles deshidratados necesitan más sazón. Por último, al igual que sucede con los frijoles enlatados, las legumbres deshidratadas suelen poder almacenarse a temperatura ambiente durante más de un año antes de desecharlas.

FRIJOLE Y GUI SANTES DESHIDRATADOS: COCCIÓN EN 1, 2 Y 3

La cocción de las legumbres es necesaria porque mejora su sabor de manera considerable y facilita la digestión. Además, algunas legumbres necesitan cocción para destruir sustancias tóxicas presentes en su estado crudo. Dado que los frijoles y los guisantes crudos son muy duros y fibrosos, hay que tener en cuenta algunos pasos antes de comenzar el verdadero proceso de cocción.

Paso 1. Clasifique las legumbres

Extienda los frijoles o guisantes deshidratados sobre una bandeja grande para hornear o un paño de cocina y retire aquellos rotos, piedras u otros restos que no sean alimentos. Debido a que las legumbres deshidratadas se procesan mínimamente, no es raro encontrar restos pequeños en ellas. Asegúrese de revisar toda la cantidad de alimento y, de ser necesario, enjuague las legumbres con agua fría corriente.

Paso 2. Remoje las legumbres

Algunos frijoles y guisantes deshidratados se pueden cocinar sin necesidad de remojarlos con anterioridad. Sin embargo, siempre es mejor tomarse el tiempo para remojarlos por las siguientes razones:

- Se reduce el tiempo de cocción. Al remojar las legumbres, estas absorben el agua, lo que ayuda a que el producto conserve su forma y se cocine de forma más eficiente.
- Mejora la digestión. Al cuerpo humano le resulta difícil digerir las fibras que se encuentran en frijoles y guisantes deshidratados. El remojo libera algunas de estas fibras en el agua, lo que facilita la digestión.

Consideraciones adicionales para el remojo de legumbres:

- Uso de agua blanda frente a agua dura. Si es posible, es preferible utilizar agua blanda tanto para el remojo como para la cocción. El agua dura entorpece la hidratación, lo que hace que las legumbres queden duras.
- Uso de bicarbonato de sodio. El bicarbonato de sodio, un álcali común, se utiliza a veces para acelerar el proceso de ablandamiento. Lamentablemente, este método no es necesario y a menudo

provoca que la textura de las legumbres se vuelva demasiado blanda. Si se utiliza, controle la cantidad de bicarbonato de sodio (1/4 de cucharadita por pinta de agua) y el tiempo de remojo.

Paso 3. Cocine las legumbres

El hervido es el método preferido para cocinar frijoles y guisantes deshidratados. Para cocinarlas, simplemente coloque las legumbres remojadas en una olla grande con agua a fuego medio-alto. Asegúrese de que los frijoles y los guisantes queden cubiertos por al menos dos pulgadas. Una vez que el agua empiece a hervir, tape la olla, reduzca el fuego y deje que hierva a fuego lento durante el tiempo de cocción señalado.

| Tipo de legumbre | Tiempo de cocción |
|---|-------------------|
| Frijoles mantequilla pequeños Frijoles rojos tipo riñón Frijoles pintos | 90 a 120 minutos |
| Guisantes de ojo negro | 60 a 90 minutos |
| Frijoles norteros | 45 a 60 minutos |

La mayoría de las legumbres deshidratadas y remojadas se cocinan en un lapso de 45 minutos a dos horas. Compruebe la hechura pinchando con un tenedor y retire del fuego cuando se alcance una consistencia firme, pero tierna.

CONSEJOS Y TÉCNICAS PARA LA COCCIÓN DE FRIJOLE Y GUI SANTES DESHIDRATADOS

- Siempre escurra el líquido sobrante antes de agregar legumbres a un plato.
- Para la preparación con antelación, coloque las legumbres cocidas en un recipiente hermético y guárdelas en el refrigerador. Una vez listas para consumir, coloque las legumbres en una cacerola y caliéntelas.
- Si va a añadir sal, espere hasta que haya transcurrido el 75 % del tiempo total de cocción. Si lo hace demasiado pronto, el proceso de cocción se ralentizará. Si se hace demasiado tarde, será menos efectivo para añadir sabor.
- El pisado es una técnica que se utiliza a menudo para incorporar las legumbres a una salsa para untar o a un postre. Para el pisado, coloque las legumbres deshidratadas y cocidas en un tazón y use un tenedor o un pisapapas.
- Las legumbres deshidratadas y cocidas se pueden licuar fácilmente con aceite o agua para obtener una textura suave.
- Ase las legumbres en el horno para conseguir una textura crujiente y que puedan comer como refrigerio o en lugar de picatostes en una ensalada.

PLANIFICACIÓN DE MENÚS CON FRIJOLE Y GUI SANTES

Cuando se utilizan frijoles y guisantes deshidratados, lo mejor es planificar con antelación. Determinar la cantidad de producto deshidratado necesaria para una receta concreta puede resultar difícil. A diferencia de las legumbres enlatadas, los frijoles y los guisantes deshidratados se expanden al remojarlos y cocinarlos. A modo de ayuda, tenga en cuenta el rendimiento:

| Modalidad | Rendimiento |
|-----------------------------------|--|
| 1 taza de frijoles deshidratados | = 3 tazas de frijoles cocidos y escurridos |
| 1 libra de frijoles deshidratados | = 6 tazas de frijoles cocidos y escurridos |

*1 libra de frijoles deshidratados = 2 tazas de frijoles deshidratados

Incorporar frijoles y guisantes al menú es divertido y fácil. Puede servir legumbres en el desayuno o el almuerzo, como refrigerio o como postre. Algunas maneras populares de usar frijoles y guisantes incluyen lo siguiente:

Sopas y guisos. Quizás algunos de los platos más sencillos de preparar (las sopas y los guisos) combinan a la perfección con las legumbres. Seleccione la legumbre de su preferencia en función de su color, textura y sabor.

Ensaladas. Al añadir legumbres a la ensalada, el plato recibe un aporte adicional de proteínas. Esto ayuda a aumentar el valor nutricional y a que los consumidores se sientan más saciados. Utilice frijoles fríos y cocidos como ingrediente o cúbralos con legumbres asadas y crujientes.

Salsas para untar. Saque la batidora para crear salsas para untar suaves y perfectas para vegetales frescos o papas fritas. Esta es una excelente alternativa a las salsas para untar con alto contenido calórico, tales como la salsa ranchera.

Postres. Considere la posibilidad de usar frijoles de sabor más suave, tales como los frijoles negros y los frijoles norteños. Al añadirlos a un postre, el contenido proteico aumentará y los frijoles absorberán los sabores que se utilicen en la receta.

Las legumbres son el superalimento escolar por excelencia. Son económicas y pueden servir como una base para prácticamente cualquier combinación de sabores. Mejor aún: los frijoles y los guisantes contienen mucha fibra y proteínas, lo que ayuda a que los niños se sientan saciados durante más tiempo. También contienen nutrientes clave que son fundamentales para un patrón de alimentación saludable. Algunas sugerencias para incorporar de forma creativa las legumbres al menú incluyen lo siguiente:

- Adición de un toque especial. Los sabores al estilo *Southwest* se combinan especialmente bien con muchas variedades de frijoles y guisantes. Ensaye servir guarniciones de frijoles refritos, usar frijoles negros como el componente proteico de tacos u ofrecer enchiladas a base de frijoles.
- Incorporación del color. Acompañamientos decorativos comestibles tales como cilantro fresco o pimiento morrón picado realzarán el sabor de un plato de frijoles y lo harán más atractivo.
- Fidelidad a los clásicos. Muchos niños ya están familiarizados con platos que contienen frijoles y guisantes. Por ejemplo, los frijoles horneados son un plato muy popular e ideal para una parrillada de verano. Siguiendo con esta temática, sirva frijoles horneados como guarnición para pollo horneado a la BBQ.

PROGRAMA DE LA GRANJA A LA ESCUELA

En el año 2010, la Ley para Niños Saludables y Libres de Hambre creó de manera formal el Programa De la Granja a la Escuela dentro del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Este programa tiene como finalidad mejorar el acceso a alimentos locales en las escuelas y enriquecer la conexión que las comunidades tienen con alimentos frescos y saludables, así como con los productores locales de alimentos. Su objetivo es transformar de manera positiva las prácticas de compra y educación alimentaria en las escuelas.

En general, este programa ofrece subvenciones, capacitación y asistencia técnica a cualquier operador de programas de nutrición infantil que se interese en actividades que vinculen las granjas con las escuelas. Si bien la implementación del Programa De la Granja a la Escuela varía según la ubicación, siempre incluye uno o más de los siguientes elementos:

- **Adquisiciones.** En la cafetería se compran, promocionan y sirven alimentos locales, ya sea como refrigerio o para degustación.
- **Formación.** Los estudiantes participan en actividades educativas relacionadas con la agricultura, la alimentación, la salud o la nutrición.
- **Huertos escolares.** Los estudiantes participan en un aprendizaje práctico a través de la horticultura. El Programa De la Granja a la Escuela empodera a los niños y a sus familias para la toma de decisiones fundamentadas respecto a opciones alimentarias, al tiempo que fortalece la economía local y contribuye a la creación de comunidades dinámicas.

¿POR QUÉ ELEGIR EL PROGRAMA DE LA GRANJA A LA ESCUELA?



Los niños ganan. El Programa De la Granja a la Escuela brinda a los niños acceso a alimentos locales, nutritivos y de alta calidad que les ayudan a aprender y crecer. Las actividades enriquecen el aprendizaje en el aula al brindar un aprendizaje práctico relacionado con la alimentación, la salud y la agricultura.



Los agricultores ganan. El Programa De la Granja a la Escuela representa una importante oportunidad financiera para agricultores, pescadores, ganaderos, procesadores de alimentos y fabricantes de alimentos. Abre la puerta a un mercado institucional valorado en miles de millones de dólares.



Las comunidades ganan. El Programa De la Granja a la Escuela beneficia a todos, desde estudiantes, maestros y administradores hasta padres y agricultores. Fomenta la participación familiar y comunitaria, crea nuevos puestos de trabajo y fortalece la economía local.

RESUMEN DE LOS BENEFICIOS DEL PROGRAMA DE LA GRANJA A LA ESCUELA

| Estudiantes | |
|---|---|
| Consumo de frutas y vegetales | Aumento de más de 0.99 a más de 1.3 raciones/día. |
| Actividad física | Aumento de la actividad física. |
| Salud | Riesgo minimizado de obesidad infantil y enfermedades relacionadas con la alimentación, tal como la diabetes. |
| Sensibilización sobre los sistemas alimentarios | Ampliación de los conocimientos sobre horticultura, agricultura, alimentos saludables, alimentos locales y estacionalidad. |
| Opciones alimentarias | Disposición a probar alimentos nuevos y saludables, eligiendo opciones más saludables en la cafetería y en casa. |
| Rendimiento académico | Mejora general tanto en las calificaciones como en los resultados de exámenes (kínder a 12.º grado). |
| Bienestar socioemocional | Mejora en destrezas para la vida, la autoestima, destrezas sociales y otros tipos de crecimiento personal. |
| Promoción de la equidad | Reducción de las desigualdades en materia de salud y educación entre las comunidades de bajos ingresos y las comunidades de color; aprovechamiento de la participación comunitaria en cuestiones ambientales. |
| Escuelas | |
| Participación en las comidas | Aumento promedio del 9 % (intervalo del 3 al 16 %). |
| Costo de las comidas | Reducción de costos en los programas de comidas escolares. |
| Entorno alimentario escolar | Mayor variedad de frutas y vegetales; ambiente positivo en las cafeterías; cumplimiento de la política de bienestar escolar. |
| Personal del servicio de alimentos | Mejora del entusiasmo; ampliación de conocimientos en materia de alimentos locales. |
| Educadores | Cambios positivos en la dieta y el estilo de vida; mayor intención de integrar actividades del Programa De la Granja a la Escuela en el aula. |
| Oportunidades de aprendizaje | Mayor oportunidad de aprendizaje práctico, activo y vivencial. |
| Agricultores y productores | |
| Ingresos | Aumento promedio del 5 %. |
| Mercados | Mayor diversificación y nuevas oportunidades |
| Familiares y miembros de la comunidad | |
| Economía | Se generan entre \$0.60 y \$2.16 de actividad económica por cada dólar gastado. |
| Creación de puestos de trabajo | Cada nuevo puesto de trabajo del Programa De la Granja a la Escuela contribuye a la creación de 1.67 puestos de trabajo adicionales. |
| Padres y familias | Mayor seguridad alimentaria y cambios positivos en la dieta; mayor participación de los estudiantes en las comidas en casa. |
| Desperdicio de alimentos y transporte | Disminución del desperdicio de alimentos; disminución de la contaminación del aire. |

ÁREAS DE BENEFICIOS

| | |
|-----------------------|---|
| Salud pública | Las actividades del Programa De la Granja a la Escuela ofrecen opciones alimentarias saludables y educación nutricional para influir en los hábitos alimenticios más saludables de los niños y las familias. Mediante huertos escolares y comunitarios, el Programa De la Granja a la Escuela puede contribuir a la creación de vecindarios saludables donde las comunidades comprendan mejor cómo se cultivan los alimentos y cómo estos afectan a su salud y bienestar. |
| Economía | El Programa De la Granja a la Escuela ofrece oportunidades de desarrollo económico a productores (por ejemplo, agricultores, ganaderos, pescadores), jornaleros, distribuidores, procesadores, cocineros y personal de servicios de alimentos, así como a otras personas que apoyan el sistema alimentario local. |
| Formación | El Programa De la Granja a la Escuela puede contribuir a los resultados educativos de los estudiantes al aumentar su acceso a alimentos saludables en las escuelas y promover actividades de aprendizaje basadas en la alimentación y la agricultura para mejorar las experiencias educativas. El plan de estudios y las actividades vivenciales del Programa De la Granja a la Escuela constituyen una plataforma para enseñar áreas de contenido fundamentales tales como ciencias, matemáticas, y lenguaje y literatura. |
| Medio ambiente | Las actividades del Programa De la Granja a la Escuela pueden apoyar enfoques ambientalmente responsables, sostenibles y socialmente equitativos respecto a la producción, el procesamiento, el embalaje, el transporte y el mercadeo de alimentos. Las actividades del Programa De la Granja a la Escuela pueden fomentar una ética ecológica entre los participantes, desarrollar infraestructuras que apoyen entornos saludables y promover prácticas agrícolas y de distribución de alimentos para mitigar el cambio climático. |

PRIMEROS PASOS

El Programa De la Granja a la Escuela ofrece varias estrategias para mejorar la salud de los niños y las comunidades, aunque comenzar puede ser una tarea desalentadora. Se muestran a continuación cinco pasos sencillos para desarrollar un Programa De la Granja a la Escuela que sea duradero en su comunidad.

Valore dónde se encuentra y dónde le gustaría estar. Visualice un futuro positivo. ¿Em qué se centra?

- ¿Adquisición de alimentos locales para servirse en la escuela?
- ¿Creación de un huerto escolar?
- ¿Integración del Programa De la Granja a la Escuela en el plan de estudios?
- ¿Todo lo anterior?

Creación de un equipo y colaboración. Establecer un Programa De la Granja a la Escuela que sea sostenible requiere la participación de muchas personas. El personal del servicio de alimentos escolares, los maestros, los administradores, los agricultores locales, los estudiantes, los padres y los organizadores comunitarios pueden desempeñar un papel importante.

Fije una o dos metas alcanzables. Entre las posibles ideas se incluye lo siguiente:

- Identifique los elementos del menú que le gustaría sustituir por productos locales.
- Busque un agricultor o distribuidor que le ponga en contacto con productos locales.
- Planifique un evento gastronómico local.

- Determine las necesidades de capacitación para ayudar al personal de servicio de alimentos a incorporar productos frescos de la granja en las comidas.
- Reúna a un equipo para planificar el huerto escolar.
- Identifique oportunidades curriculares para vincularse con un huerto escolar.
- Traiga a un chef al aula.
- Planifique una excursión a una granja u organice un evento de degustación de productos agrícolas locales.

Aprenda de los demás. Algunos lugares para vincularse y aprender de los demás son los siguientes:

- Programa De la Granja a la Escuela del USDA (<https://www.fns.usda.gov/cfs>).
- Red Nacional del Programa De la Granja a la Escuela (www.farmentoschool.org).
- La Red del Programa De la Granja a la Escuela de Indiana (<https://www.farmentoschool.org/our-network/indiana>)

Promueva el Programa De la Granja a la Escuela en su escuela y comunidad. Entre los aspectos a considerar se incluye lo siguiente:

- Señalización en la cafetería
- Tableros de anuncios en toda la escuela
- Boletines escolares (impresos y electrónicos)
- Sitio web de la escuela
- Eventos escolares, asociación de padres y maestros, etc.
- Medios de comunicación locales

Adaptado de "Getting Started with Farm to School" [Primeros pasos en el Programa De la Granja a la Escuela], Red Nacional del Programa De la Granja a la Escuela

ADQUISICIONES LOCALES

Las escuelas pueden adquirir alimentos locales así:

- Adquisición de alimentos locales a través de vendedores o distribuidores mediante un proceso informal o formal de licitación.
- Adquisición de alimentos locales directamente de los agricultores locales mediante un proceso informal o formal de licitación.
- Si se utiliza el Programas de Frutas y Vegetales Frescos del Departamento de Defensa, se trabajará con el proveedor de dicho programa para adquirir productos locales.

Pasos a seguir al efectuar adquisiciones directas a agricultores locales:

- Determinar si la granja local está registrada en el estado.
- Determinar el tipo de método de adquisición.
- Comunicarse con tres o más agricultores.
- Asegurarse de documentar todo el proceso. (La documentación es fundamental y ayuda a justificar los motivos para seleccionar a agricultores en particular).

La cuantía de la compra determinará el método de adquisiciones, ya sea comprando a un proveedor o distribuidor, o bien de manera directa a un agricultor:

- **Adquisiciones informales (TX es inferior a \$100,000).** Para utilizar una plantilla de licitación informal (esta plantilla es opcional, no obligatoria) y consultar un ejemplo, vaya a <https://www.doe.in.gov/sites/default/files/nutrition/procurement-plantemplate.doc>.
- **Adquisiciones formales (TX es superior a \$100,000).** Para preguntas o inquietudes sobre licitaciones informales y formales, comuníquese escribiendo a SquareMeals@TexasAgriculture.gov o consulte el *Manual de referencia para administradores* del TDA en

<https://squaremeals.org/Programs/National-School-Lunch-Program/Policy-ARMMicro-Purchase>
(compras no competitivas)

- **Las microcompras (TX es inferior a \$15,000)** permiten a las escuelas comprar insumos o servicios sin necesidad de solicitar cotizaciones competitivas si consideran que el precio es razonable. Las microcompras también pueden resultar especialmente útiles al comprar productos locales. Quizás un distrito se ha comprometido a comprar una variedad de productos de temporada y ha incorporado flexibilidad en su menú para poder comprar pequeñas cantidades de productos agrícolas cuando los agricultores locales tengan un excedente.

Cinco pasos básicos para realizar una microcompra

1. Elaborar especificaciones por escrito, así como los términos, las condiciones y las disposiciones contractuales exigidos.
2. Efectuar estudios de mercado.
3. Comunicarse con un vendedor y efectuar la compra.
4. Gestionar el contrato.
5. Distribuir las microcompras de manera equitativa entre proveedores calificados.

Proceso de adquisiciones informales

Las escuelas pueden utilizar el proceso informal cuando el monto estimado de la compra sea inferior al umbral aplicable para compras pequeñas (el más bajo de los umbrales federales, estatales y locales. El umbral federal es inferior a \$250,000).

Si bien el método de adquisiciones informales es menos riguroso, es importante tener en cuenta que la competencia sigue siendo necesaria y que deben cumplirse los reglamentos. Las escuelas deben elaborar y facilitar especificaciones por escrito al (a los) proveedor(es) y obtener ofertas de al menos tres proveedores. Aunque las ofertas se reciban por teléfono o en persona en un mercado, las escuelas deben documentar todas las ofertas. La adjudicación se otorga al licitador que ofrezca el precio más bajo, presente una propuesta conforme y sea responsable.

Cinco pasos básicos de adquisiciones informales

1. Elaborar por escrito una versión preliminar de las especificaciones.
2. Identificar y recopilar al menos dos cotizaciones de proveedores que sean elegibles, capaces y estén dispuestos a proporcionar el producto.
3. Evaluar las respuestas de los licitadores a sus especificaciones.
4. Decidirse por el licitador que ofrezca el precio más bajo, presente una propuesta conforme y sea responsable y adjudicar el contrato.
5. Gestionar el contrato.

Ejemplo de una tabla de documentación de ofertas

| Proveedor | Fecha de recepción | Propuesta conforme y responsabilidad | Precio por libra |
|------------------|---------------------------|---|-------------------------|
| Tom's Toms | 1 de julio | Sí | \$2.20 |
| Vickie's Vines | 1 de julio | Sí | \$2.05 |
| Fresh Network | 10 de julio | No. Solo puede entregar durante 5 meses al año. | \$2.75 |

USO DEL SISTEMA DE COCINA RÁPIDA DESDE CERO

Cocina rápida desde cero es un sistema que combina productos alimenticios de valor agregado con frutas y vegetales frescos y otros ingredientes para crear platos únicos y distintivos. Consiste en el uso de productos preparados para realzar o dar el toque final a ingredientes frescos.

| Preparación de comidas | Ventajas | Desventajas |
|--|---|--|
| <p>Cocina desde cero utiliza todos los ingredientes en su forma más básica.</p> <p>TODA la cocción y el armado tienen lugar <i>in situ</i>.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Control de ingredientes. • Ofrece la máxima variedad y creatividad en la preparación de comidas. • Se controlan los ingredientes en función de las preocupaciones nutricionales. • Menos aditivos y conservantes. • Por lo general, se generan menos desperdicios en el empaquetado. • Utiliza ingredientes frescos de calidad. • Menores costos de ingredientes. • Aumento de las ventas. • Flexibilidad para abordar las preocupaciones sobre alergias. | <ul style="list-style-type: none"> • Se necesita más tiempo para la planificación. • Se necesita más tiempo para efectuar compras. • Se necesita más tiempo para la preparación. |
| <p>Cocina rápida desde cero Utiliza ingredientes con valor agregado o mínimamente preparados.</p> <p>La MAYORÍA de armado tiene lugar <i>in situ</i>.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ahorra tiempo y energía al ofrecer atajos. • Aporta variedad y creatividad a las recetas. • Suelen ser más baratos que los alimentos precocidos. • Es más fácil para los cocineros inexpertos preparar recetas con más confianza que recetas desde cero. • Utiliza recursos de empresas de alimentos para mejorar los ingredientes. • Producto consistente. • Menos residuos | <ul style="list-style-type: none"> • Quizás el sabor no sea el que esperaba (por ejemplo, demasiado intenso en algunos aspectos y poco en otros). • Las mezclas suelen tener un mayor contenido de grasas, sal y azúcar. • Menor fascinación gastronómica que con el sistema de cocina desde cero. • Más conservantes y aditivos que con el sistema de cocina desde cero. • Recipientes adicionales. • Más costoso en comparación con el sistema de cocina desde cero. |
| <p>Productos terminados y precocidos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cómodo • Ahorro de tiempo. • Ahorro de energía. • Se minimiza el miedo a una cocción exitosa. | <ul style="list-style-type: none"> • Más costoso que las otras estrategias de preparación de comidas. • Mayor contenido de sodio y grasas que las otras estrategias de preparación de comidas. • El sabor y la apariencia quizás no sean tan buenos en comparación con las otras |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>estrategias de preparación de comidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Más aditivos y conservantes en comparación con las otras estrategias de preparación de comidas. • Más recipientes en comparación con las estrategias de preparación de comidas. |
|--|--|--|

ALIMENTOS PREPARADOS CON EL SISTEMA DE COCINA RÁPIDA DESDE CERO

Alimentos que se preparan de manera total o parcial con antelación por el fabricante o por el procesador por las siguientes razones:

- Ahorrar tiempo de preparación *in situ*;
- Reducir los costos de mano de obra *in situ*;
- Aprovechar las destrezas culinarias; y
- Conservar la energía.

Estos alimentos pueden denominarse *de valor agregado, preparados o precocidos*.

PAUTAS PARA EL SISTEMA DE COCINA RÁPIDA DESDE CERO

Siga las instrucciones del empaque.

Utilice lo que se recomienda:

- Equipos,
- Temperatura,
- Tiempo; y
- Procedimientos de conservación

La mala calidad proviene de lo siguiente:

- Sobrecocción
- Temperatura incorrecta
- Conservación inadecuada

IDEAS PARA EL SISTEMA DE COCINA RÁPIDA DESDE CERO

Caldos

- Realce las bases o los caldos enlatados comprados con vegetales, hierbas y sazónadores.
- Utilice bases comerciales para preparar granos, como el arroz.

Sopas

- Agregue vegetales frescos para realzar el sabor de las sopas compradas.
- Agregue hierbas frescas a las sopas compradas.

Salsas

- Utilice salsas preparadas para realzar el sabor de los vegetales.
- Emplee salsas listas con *pizza* hecha en la escuela.

Untables para sándwiches

- Sazone la mayonesa comprada con saborizantes variados como tales como *wasabi* y salsa estilo Buffalo.
- Realce el sabor del ketchup comprado con sazón de chipotle.

Productos horneados

- Hornee la masa de *pizzas* congeladas.
- Hornee panecillos preparados en la escuela con masa congelada.

Platos principales

- Utilice salsa para salteados lista para realzar el sabor de salteados preparados en la escuela.
- Utilice albóndigas precocidas con salsa lista.
- Compre kits para preparar platos principales, como por ejemplo un kit para preparar fajitas.

Pizza

- Cualquier componente de una *pizza*, como la masa o la salsa, se puede comprar ya preparado y armado.
- Agregue vegetales frescos para preparar una *pizza* personalizada.

Condimentos creativos

Kétchup

BBQ



+ Salsa BBQ
+ Azúcar moreno

Arándanos rojos especiados



+ Arándanos rojos + Pimienta de Jamaica
+ Canela molida

Curri



+ Curri en polvo
+ Jugo de lima

Mostaza

Miel



+ Miel + Mayonesa
+ Ajo en polvo

Rábano picante



+ Rábano picante + Sal
+ Crema agria + Pimienta

Dijon al limón



+ Jugo de limón
+ Aceite de oliva + Pimienta

Mayonesa

+ Salsa sriracha



+ Ajo + Jugo de limón
+ Salsa sriracha

Pesto



+ Ralladura de limón
+ Pesto

Harissa



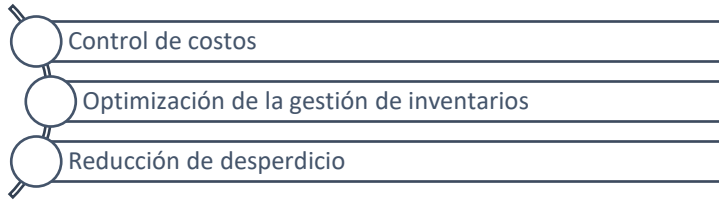
+ Harissa + Páprika
+ Ajo en polvo



© 2022 Culinary Nutrition Associates LLC

REDUZCA EL INVENTARIO: AUMENTE LA VARIEDAD DEL MENÚ

CONTROL DE INVENTARIOS



GESTIÓN DE UNIDADES DE MANTENIMIENTO DE EXISTENCIAS (SKU)



Una unidad de mantenimiento de existencias (SKU) es el código de barras escaneable que se encuentra en las etiquetas de los productos. Cada producto alimenticio único en su inventario tiene un SKU. Reducir la cantidad de artículos en inventario simplificará la recepción, agilizará el inventario, reducirá los costos de inventario y facilitará la localización de productos en el congelador. Una operación eficiente de servicios de alimentos escolares se esforzará por minimizar la cantidad de SKU, maximizando al mismo tiempo la variedad.

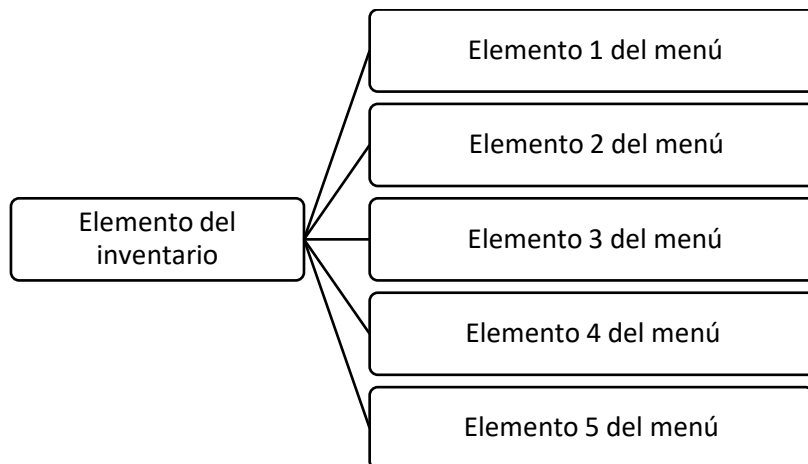
Ingredientes básicos

- Ingredientes integrales
- Menos procesados
- Sin sazonadores

... y más

- Flexibilidad en los elementos del menú
- Elementos del menú personalizables
- Aumento de los sabores internacionales
- Trabajo en todos los niveles educativos

AMPLÍE EL MENÚ MEDIANTE EL APROVECHAMIENTO CRUZADO



PECHUGA DE POLLO

| | |
|---------------------------|---|
| Pollo desmenuzado | Pollo desmenuzado a la BBQ |
| | Sopa de fideos con pollo |
| | <i>Tetrazzini</i> de pollo |
| | Chile de pollo con frijoles |
| | Taco de pollo |
| Pollo cortado en cubos | Pollo Kung Pao con pimientos dulces |
| | Pollo italiano con orégano y limón |
| | Guiso de pollo de verano |
| | Cazuela de pollo con croquetas de papa estilo Buffalo |
| | Tarta de pollo |
| | Sándwich submarino de pollo caribeño |
| Tiras de pollo | Tazón de arroz con fajitas de pollo |
| | Salteado de pollo |
| | Fajitas de pollo con queso |
| | Pollo teriyaki |
| | Cazuela de pollo al curri |
| Tiras de pechuga de pollo | Tiras de pechuga de pollo crujientes con salsa para mojar |
| | Ensalada verde fresca con tiras de pechuga de pollo |
| | Pollo glaseado teriyaki |
| Pechuga de pollo entera | Pollo al horno Kati-Kati |
| | Pollo con miel y limón |
| | Pollo al horno con romero y vinagre balsámico |
| | Pollo dulce y audaz |
| | Minihamburguesa de pollo con ajiaceite de mostaza y miel |

GRANOS INTEGRALES

Cualquier alimento elaborado con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano de cereal es un producto de grano. Algunos ejemplos incluyen lo siguiente: pan, pasta, gachas de avena, cereales para el desayuno, tortillas y sémola de maíz. Los granos se dividen en dos grupos:

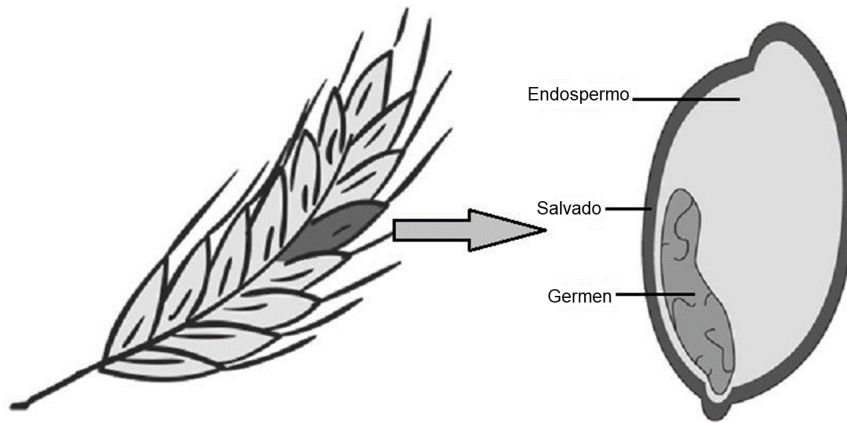
- Los **granos integrales** contienen todas las partes esenciales de la semilla: el salvado, el germen y el endospermo. Además de fibra, los granos integrales aportan proteínas, vitaminas y minerales, así como antioxidantes protectores en cantidades sorprendentemente elevadas, similares a las que se encuentran en frutas y vegetales. Un grano sin procesar en su forma natural e integral, en el que permanecen todas las partes del grano, se denomina *grano intacto*. Algunos ejemplos son la cebada, la quinua y las bayas de trigo.
- Los **granos refinados** han sido sometidos a molienda, un proceso que elimina el salvado y el germen. La molienda brinda a los granos una textura más fina y mejora su vida útil, pero también retira la fibra alimentaria, el hierro y muchas vitaminas del grupo B. La mayoría de los granos refinados están enriquecidos. Esto significa que, después del procesamiento, se añaden determinadas vitaminas del grupo B (tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico) e hierro. La fibra no se reintroduce en los granos enriquecidos. Compruebe la lista de ingredientes de los productos de granos refinados para cerciorarse de que la palabra “enriquecido” esté incluida en el nombre del grano.

Muchos productos alimenticios se elaboran a partir de mezclas de granos integrales y granos refinados. Lea atentamente las etiquetas. “Elaborado con granos integrales” no es lo mismo que pan “integral”. La lista de ingredientes en la etiqueta alimentaria está ordenada por peso, por lo que es fácil determinar si un producto contiene más granos refinados o integrales. Algunos panes integrales llevan colorante caramelo añadido. Los panes y panecillos con semillas (ajonjolí, amapola, alcaravea, lino o mijo) por encima o en su interior suelen tener más fibra. Los granos integrales pueden ser enteros, partidos, triturados, en hojuelas o molidos.

TIPOS DE GRANOS INTEGRALES:

- **Integrales** (trigo integral, centeno integral, harina de maíz integral)
- **Bayas** (bayas de trigo, bayas de centeno)
- **Grañones** (grañones de avena, grañones de trigo sarraceno)
- **Granos** (granos de trigo)

| | |
|-------------------|---|
| Salvado | La capa exterior multicapa del grano ayuda a proteger sus otras dos partes de la luz solar, las plagas, el agua y las enfermedades. Contiene fibra, antioxidantes importantes, hierro, zinc, cobre, magnesio, vitaminas del grupo B y fitonutrientes. |
| Germen | El embrión que, si es fertilizado por el polen, germinará y se convertirá en una nueva planta. Contiene vitaminas del grupo B, vitamina E, antioxidantes, fitonutrientes y grasas insaturadas. |
| Endospermo | La fuente de alimento del germen, que, si se permitiera crecer el grano, proporcionaría la energía esencial a la planta joven. Al ser la porción más grande del grano, el endospermo contiene carbohidratos ricos en almidón, proteínas y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales. |



FIBRA ALIMENTARIA Y SALUD

La fibra alimentaria es un tipo de carbohidrato que se encuentra en los alimentos de origen vegetal y que el cuerpo no puede digerir. Aunque la fibra no aporta calorías, desempeña muchas funciones importantes para el buen funcionamiento de la salud en general.

La fibra está compuesta por varios componentes naturales que se encuentran en las paredes celulares de las plantas, entre ellos la celulosa, la hemicelulosa, la lignina, la pectina y las gomas. Estos componentes brindan estructura a las plantas y favorecen su crecimiento y metabolismo. Debido a que las enzimas digestivas humanas no pueden descomponer la fibra, esta pasa por el sistema digestivo prácticamente intacta.

La cantidad y el tipo de fibra en los alimentos pueden variar mucho. Factores tales como la variedad de la planta, el grado de madurez de la cosecha y la parte de la planta que se consume (cáscara, semilla o pulpa) influyen en el contenido de fibra. Por eso, es importante consumir una variedad de alimentos de origen vegetal.

DOS TIPOS DE FIBRA ALIMENTARIA

La fibra alimentaria se agrupa en dos tipos principales: soluble e insoluble. Ambas son importantes para la salud. La mejor opción es ofrecer comidas que incluyan alimentos que contengan ambos tipos de fibra. Entre las fuentes de alimentos se incluyen los granos integrales, el salvado de trigo, los vegetales y las frutas con cáscara.

- **Fibra soluble**

- Se disuelve en agua y forma una sustancia gelatinosa en el tracto digestivo.
- Se encuentra en alimentos tales como frijoles, avena, cebada y algunas frutas y vegetales.
- Beneficios para la salud
 - Ayuda a reducir el colesterol en sangre y favorece la salud cardiovascular.
 - Ralentiza la digestión y la absorción de azúcares para ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre.
 - Algunas fibras solubles pueden ayudar a reducir el riesgo de determinados tipos de cáncer.

- **Fibra insoluble**

- No se disuelve en agua.
- Aumenta el volumen de las heces y favorece la salud digestiva.
- Beneficios para la salud
 - Ayuda a prevenir el estreñimiento y favorece la digestión regular.
 - Favorece la sensación de saciedad después de las comidas.
 - Se asocia a un menor riesgo de cáncer de colon.

PUNTOS RELEVANTES CLAVE PARA LOS PROGRAMAS DE NUTRICIÓN ESCOLAR

Ofrezca una variedad de granos integrales, frutas, vegetales y legumbres. Las comidas equilibradas y ricas en fibra favorecen la digestión, la salud cardiovascular, el control de la glucosa en sangre y el bienestar a largo plazo de los estudiantes.

Contenido de fibra en determinados cereales, legumbres, frutos secos, frutas y vegetales

| Granos (Por 1 taza de producto cocido) | Fibra (gramos) |
|---|-----------------------|
| Trigo, bulgur | 8.2 |
| Bayas de trigo | 8 |
| <i>Kamut</i> | 6.7 |
| Cebada perlada | 6 |
| Teff | 5.5 |
| Quinoa | 5.2 |
| Amaranto (una semilla) | 5.2 |
| Gachas de avena | 4.0 |
| Arroz, integral | 3.5 |
| Arroz, silvestre | 3.0 |
| Mijo | 2.3 |
| Arroz, blanco | 0.6 |
| Frijoles (Por 1 taza de producto cocido) | Fibra (gramos) |
| Frijolitos blancos | 19.1 |
| Guisantes partidos | 16.3 |
| Lentejas | 15.6 |
| Frijoles pintos | 15.4 |
| Frijoles negros | 15.0 |
| Frijoles mantequilla | 14.0 |
| Garbanzos | 12.5 |
| Frijoles rojos tipo riñón | 11.3 |

| Cereal (Por 1 taza) | Fibra (gramos) |
|-------------------------------------|-----------------------|
| Cereal 100 % salvado | 17.2 |
| Hojuelas de salvado | 7.0 |
| Salvado de pasas | 5.2-6.8 |
| Cuadritos de trigo triturado | 5.7 |
| Gachas de avena | 4.0 |
| Hojuelas de trigo | 3.5 |
| Cuadritos de trigo | 3.2 |
| Círculos de avena | 3.0 |
| Semillas (Por cada onza) | Fibra (gramos) |
| Lino | 7.7 |
| Ajonjolí | 3.3 |
| Girasol | 2.4 |
| Calabaza | 1.7 |
| Nueces (Por cada onza) | Fibra (gramos) |
| Almendras | 3.5 |
| Pistachos | 2.8 |
| Avellanas | 2.7 |
| Nueces pecanas | 2.7 |
| Macadamia | 2.4 |
| Maní | 2.4 |
| Nueces del Brasil | 2.1 |

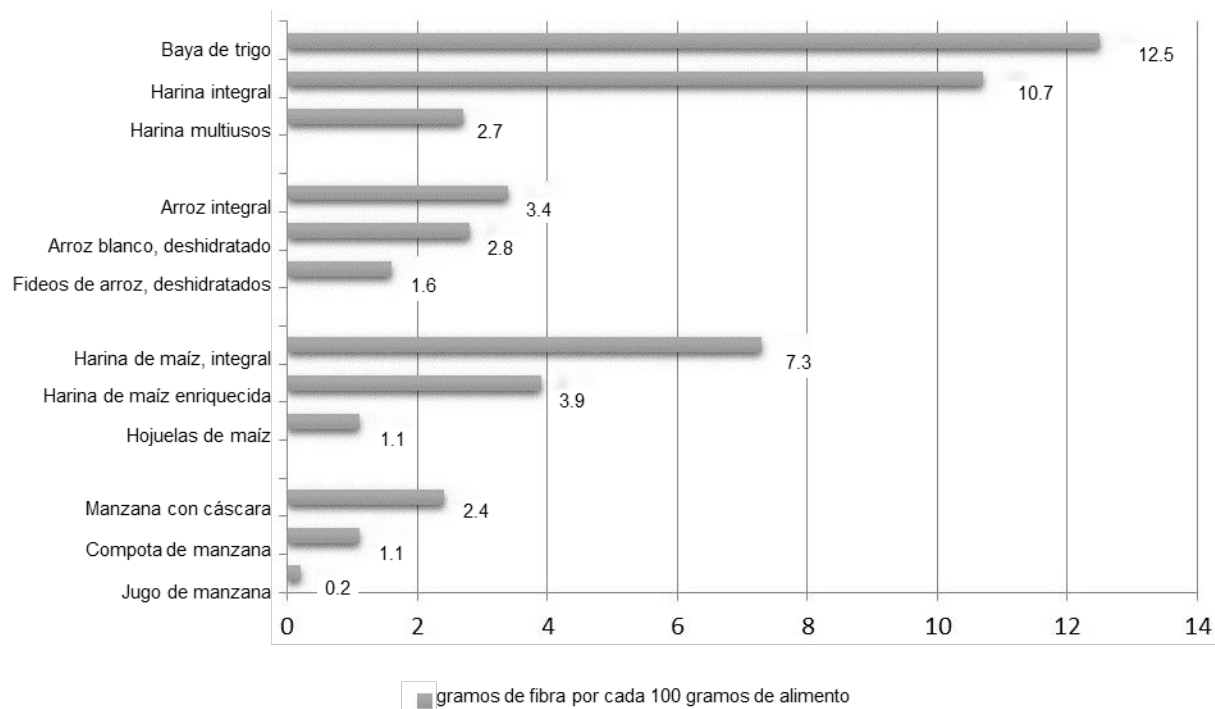
| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| Guisantes de ojo negro | 11.2 |
| Soya | 7.6 |
| | |
| Fruta (Por 1 taza) | Fibra (gramos) |
| Ciruelas pasas | 12.4 |
| Dátiles | 11.8 |
| Albaricoques, deshidratados | 9.5 |
| Frambuesas | 8.0 |
| Pasas, sin semillas | 5.8 |
| Plátano | 3.9 |
| Fresas | 3.0 |
| Manzanas | 3.0 |

| | |
|--|-----------------------|
| Nueces | 1.9 |
| Piñones | 1.1 |
| Marañones | 0.9 |
| Vegetales (Por 1 taza de producto cocido) | Fibra (gramos) |
| Guisantes | 8.8 |
| Alcachofas | 7.7 |
| Coles de Bruselas | 6.4 |
| Calabaza de invierno | 5.7 |
| Brócoli | 5.2 |
| Camotes | 3.2 |
| Papas | 1.8 |
| | |

Fuente: Powers, C. y Hess, M.A. (2018). *Essentials of Nutrition for Chefs: 3rd Edition* [Aspectos fundamentales de la nutrición para chefs. Tercera edición].

Pérdida de fibra durante el procesamiento

En ocasiones se pierde fibra durante el procesamiento de alimentos. La siguiente tabla muestra el efecto del procesamiento en determinados alimentos, comparando raciones de 100 gramos.



Fuente: Powers, C. y Hess, M.A. (2018). *Essentials of Nutrition for Chefs: 3rd Edition* [Aspectos fundamentales de la nutrición para chefs. Tercera edición].

REALCE DEL SABOR DE LOS ALIMENTOS

El estallido del maíz, la crocancia del pan crujiente, la vista de fresas rojas vibrantes, el aroma de los rollos de canela y el gusto de las naranjas jugosas. Nuestros cinco sentidos nos ofrecen percepciones que, al combinarse, se convierten en “sabor”. Es este *sabor* colectivo el que constituye la razón principal por la que comemos lo que comemos. El gusto es el factor más importante que influye en nuestras opciones alimentarias. La preocupación por alimentos que no son agradables al gusto es el obstáculo más mencionado al momento de comprar alimentos saludables. ¡Su mensaje a los estudiantes debe centrarse en el sabor sin dejar de ofrecerles alimentos saludables!

LOS CINCO SENTIDOS

1. Oído
2. Vista
3. Tacto
4. Olfato
5. Sabor

LOS COMPONENTES DEL SABOR

Sabor. Nuestro sentido del gusto proviene de los receptores químicos (o papilas gustativas). Las aproximadamente 10,000 papilas gustativas de nuestra boca registran cinco sabores básicos:

- Dulce
- Salado
- Agrio
- Amargo
- Umami

Además, en el interior de nuestra boca experimentamos sensaciones tales como el ardor de los chiles picantes, el efecto refrescante de la menta o el burbujeo de las bebidas carbonatadas.

Olfato. Si bien se suele atribuir al sentido del gusto el mérito de determinar si un alimento resulta atractivo o desagradable, el sentido del olfato suele ser el principal responsable. A diferencia de nuestro limitado repertorio de sabores básicos, la cantidad de olores que podemos detectar parece ser ilimitada. Cuando nos llevamos los alimentos a la boca, el proceso de masticación libera compuestos volátiles que pasan a las células receptoras olfativas situadas en la parte superior de las fosas nasales. Se cree que nuestro sentido del olfato es 10,000 veces más sensible que nuestro sentido del gusto. Piense en la última vez que tuvo un resfriado. ¿Se quejó de que los alimentos no tenían sabor?

Vista. Cuando se nos sirven los alimentos, uno de los primeros sentidos que nos da pistas sobre su sabor es la vista. Podemos intuir el dulzor de las fresas por la intensidad de su color rojo. El vapor que emana de los vegetales señala que están muy calientes. El color dorado de la tostada delata su textura crujiente. Es cierto que “comemos con los ojos”. Con solo mirar una bandeja, sus estudiantes pueden anticipar el tacto y el gusto de los alimentos, incluso antes del primer bocado.

Textura Un trozo de salmón escalfado que se deshace al pincharlo suavemente con un tenedor da una idea de la ternura del pescado. Por el contrario, cuando la hoja de un cuchillo se niega a penetrar un trozo de carne, señala que la carne estará dura y difícil de masticar. La suavidad aterciopelada de una

mousse, la corteza crocante de un pan y el crujido de un guisante dulce son indicadores de textura que nos permiten comprender el “gusto” de un alimento.

Temperatura. La temperatura de nuestros alimentos afecta nuestra percepción de su gusto. El frío suprime el dulzor. El amargor es más intenso en una solución fría. El sabor agrio es más intenso en una solución caliente.

Sonido. El chisporroteo de las cebollas al entrar en contacto con la sartén para saltear es una señal de que la sartén está justo a la temperatura correcta. El crujido de una zanahoria delata su frescura. En el mundo culinario existen muchos sonidos que contribuyen a realzar el sabor de los alimentos.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS OPERADORES DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN ESCOLAR?

Lo primero que puede hacer como operador del servicio de alimentos es tomarse un momento para observar las diferentes maneras en que los cinco sentidos interactúan en su actividad y en los alimentos que sirve. ¡Busque maneras de realzar todos los aspectos del sabor!

Los “gustos”

- Dulce
- Agrio (ácido)
- Salado
- Amargo (alcalino)
- Umami

El sabor en la cocina se desarrolla a través de...

- la selección de ingredientes de calidad
- el uso adecuado de sazónadores y saborizantes
- la aplicación de procesos que capturan el sabor
- la correcta ejecución de las técnicas de cocción

POTENCIADORES DE SABOR

| | |
|--------------------------------|--|
| Hierbas | Pesto, fresco, deshidratado |
| Especias | Pimienta negra entera, molida, tostada |
| Ingredientes aromáticos | Cebollas, chalotas, ajo, puerros, jengibre |
| Pimientos | Picante: Ancho, chipotle, jalapeño, poblano, serrano, habanero, chile panameño Dulce Verde, rojo, amarillo, naranja, morado |
| Ingredientes ácidos | Vinagres: Malta, sidra, balsámico, frutas, hierbas, ajo Cítricos: Ralladura o cáscara, jugo Tomates: Jugo, frescos, enlatados |

| | |
|---------------------------------|---|
| Líquidos llenos de sabor | Caldos: Vegetales, pollo, res, pescado Jugos: Frutas o vegetales |
| Otro tipo de sazonador | Rábano picante, <i>wasabi</i> , jengibre, mostazas, <i>relishes</i> de encurtidos, aceitunas, salsas (de frutas y de vegetales), ketchup, aceites aromatizados |
| Procesos de cocción | Extracción Infusión Marinado Reducciones |
| Métodos de cocción | Salteado Sellado Escalfado Asado Horneado Tostado <ul style="list-style-type: none"> • Tueste nueces y semillas para realzar su sabor. • Ase vegetales para obtener sabores únicos e intensos. |

HIERBAS

| | |
|----------------------------|--|
| Hierbas | Las hojas de arbustos anuales y perennes de bajo crecimiento. |
| Semillas aromáticas | Las semillas de plantas anuales elegantes y delicadas (anís, alcaravea, cilantro). |

Hierbas culinarias

| Variedad | Descripción | Estación de mayor producción | Usos y afinidades |
|-----------------------|--|------------------------------|---|
| Albahaca | Las hojas son puntiagudas y verdes. Variedades moradas, de hojas grandes o pequeñas; también tipos especiales con canela, clavo de olor y otros sabores. | Verano y todo el año | Saborizantes para salsas, salsa pesto, aderezos, aceites aromatizados, vinagres, etc. También disponible en modalidad de hoja deshidratada. Platos de pollo, pescado y pasta. |
| Hoja de laurel | Hoja lisa y rígida | Verano | Disponible en su modalidad deshidratada durante todo el año. Se utiliza para dar sabor a sopas, guisos, caldos, salsas y platos de granos. |
| Perifollo | De forma similar al perejil, con hojas más finas y sabor a regaliz. | Verano | Componente de las "finas hierbas" que se utiliza a menudo en <i>pluches</i> para adornar platos. Huevo, pollo, mariscos, platos. |

| | | | |
|-------------------|---|-------------------------------|---|
| Cilantro | De forma similar al perejil, con un sabor marcado y único. | Mediados a finales del verano | Ingrediente de platos asiáticos y centroamericanos y suramericanos; saborizante para salsas crudas y de otro tipo. |
| Eneldo | Forma plumosa con fuerte aroma. | Finales del verano | El sabor fresco se utiliza para dar sabor a salsas, guisos y braseados (especialmente en platos de Europa central y del este). Las semillas se utilizan en encurtidos. |
| Mejorana | Hojas pequeñas y redondeadas con un sabor similar al orégano. | Durante todo el verano | Se utiliza en platos griegos, italianos y mexicanos. Es especialmente adecuada para platos de vegetales. |
| Menta | Hojas puntiagudas y texturizadas. El tamaño varía según el tipo, al igual que el sabor. | Durante todo el verano | Se utiliza para dar sabor a platos dulces, bebidas, como infusión y en algunas salsas. La gelatina de menta es un acompañamiento tradicional para el cordero. |
| Orégano | Hojas pequeñas y ovaladas | Durante todo el verano | Se utiliza con una variedad de salsas, aves de corral, carne de res, ternera, cordero y vegetales. |
| Perejil | Hojas plumosas; pueden ser rizadas o planas. | Todo el año | Componente de "finas hierbas" y del atadillo. Saborizante para salsas, sopas, aderezos y otros platos. Acompañamiento decorativo comestible. |
| Romero | Hojas con forma de agujas de pino y con aroma y sabor a pino. | Todo el año | Ramas grandes utilizadas como brochetas. Popular en platos de Oriente Medio, alimentos a la parrilla y en marinados. El sabor del producto deshidratado es casi tan intenso como el de la modalidad fresca. |
| Salvia | Hojas grandes, que pueden ser peludas o aterciopeladas. Color verde salvia | Verano | Es popular como saborizante en rellenos, embutidos y algunos guisos. También está disponible la salvia deshidratada y frotada. |
| Sabroso(a) | La ajedrea tiene un sabor similar al del tomillo. La ajedrea de invierno se parece más al romero. | Verano y otoño | Se utiliza en ensaladas, rellenos y salsas. |
| Estragón | Hojas estrechas con un marcado sabor a regaliz. | Verano | Otro componente de "finas hierbas". Se utiliza con platos de pollo, pescado, ternera y huevo. |
| Tomillo | Hojas muy pequeñas. Variedades disponibles con sabores especiales (nuez moscada, menta, limón, etc.). | Verano | Parte del atadillo. En ocasiones, se pueden utilizar hojas deshidratadas en lugar de frescas. Se utiliza para dar sabor a sopas, caldos, guisos y braseado. |

Fuente: Adaptado de *The Professional Chef* [El chef profesional] (Instituto Culinario de los Estados Unidos) y *On Cooking* [Sobre cómo cocinar] (Labensky et al.).

ESPECIAS

Derivadas de la corteza (por ejemplo, canela), la raíz (por ejemplo, jengibre), el fruto (por ejemplo, nuez moscada) o la baya (por ejemplo, pimienta) de plantas perennes.

| Nombre | Usos y afinidades |
|----------------------|--|
| Pimienta de Jamaica | Braseados, farsas, pescados, encurtidos, postres. |
| Anís | Postres y otros productos horneados, licores. |
| Alcaravea | Pan de centeno, cerdo, repollo, sopas, guisos, algunos quesos. |
| Cardamomo | Currís, algunos productos horneados, encurtidos. |
| Pimienta de cayena | Salsas, sopas, la mayoría de las carnes, algunos pescados, aves de corral. |
| Semilla de apio | Ensaladas (incluyendo ensalada de repollo). |
| Chile en polvo | Chile y otros platos mexicanos, currís. |
| Canela | Postres, algunos productos horneados, camotes, bebidas calientes, currís, encurtidos, conservas. |
| Clavos de olor | Caldos, salsas, braseados, marinados, currís, encurtidos, postres, algunos productos horneados. |
| Semillas de cilantro | Currís, algunas farsas, encurtidos, algunos productos horneados. |
| Comino, molido | Currís, chile y otros platos mexicanos. |
| Semillas de eneldo | Encurtidos, chucrut. |
| Semillas de hinojo | Embutidos, pescado y mariscos, tomates, algunos productos horneados, marinados. |
| Fenogreco | Currís, carnes, aves de corral, <i>chatni</i> . |
| Jengibre | Fresco: platos asiáticos, currís, braseados. Deshidratado y molido: algunos postres y productos horneados. |
| Rábanos picantes | Salsas (para carne de res, pollo, pescado), ensalada de huevo, papas, remolachas. |
| Enebro | Marinados, braseados (especialmente caza), chucrut, ginebra, licores. |
| Macis | Algunas farsas, cerdo, pescado, espinacas, otros vegetales, encurtidos, postres, productos horneados. |
| Mostaza | Encurtidos, carnes, salsas, queso y huevos, mostaza preparada. |
| Nuez moscada | Salsas y sopas (especialmente crema), ternera, pollo, áspics, espinacas, champiñones, papas, otros vegetales, postres (especialmente natillas), productos horneados. |
| Páprika | Braseados y guisos (incluyendo <i>goulash</i>), salsas, acompañamientos decorativos comestibles. |
| Pimiento | Caldos, salsas, carnes, vegetales y muchos otros usos. |
| Azafrán | Aves de corral, mariscos, arroces pilaf, salsas, sopas, algunos productos horneados. |
| Anís estrellado | Platos asiáticos, especialmente cerdo y pato. |
| Cúrcuma | Currís, salsas, encurtidos, arroz. |

PIMIENTA

| Nombre | Usos y afinidades |
|---------------------------|---|
| Granos de pimienta negra | Disponibles en forma de bayas enteras, partidas o molidas. La pimienta de Tellicherry es una de las más apreciadas. La <i>mignonette</i> o pimienta corta es una combinación de granos de pimienta negra y blanca molidos o triturados en trozos gruesos. |
| Granos de pimienta blanca | Se dejan madurar los granos de pimienta y luego se les quita la cascarilla. Pueden preferirse para salsas pálidas o de color claro. Disponibles en la misma modalidad como granos. |
| Granos de pimienta verde | Granos de pimienta verde envasados en vinagre o salmuera; también están disponibles en su modalidad liofilizada (deben reconstituirse en agua antes de su uso). |
| Pimienta de cayena | Un tipo especial de chile, originario de Cayena (Guayana Francesa). El chile se deshidrata y se muele hasta obtener un polvo fino. El mismo chile se utiliza para preparar salsas picantes. |
| Hojuelas de chile | Chiles rojos deshidratados enteros, triturados o molidos en trozos gruesos. |
| Páprika | Un polvo elaborado a partir de pimientos dulces deshidratados. Disponible en versiones suave, dulce o picante. Las páprikas húngaras se consideran de sabor superior. |

Fuente: *The New Professional Chef* [El nuevo chef profesional] (6.º edición). Instituto Culinario de los Estados Unidos. Nueva York: Van Nostrand Reinhold. 1996.

MEZCLAS DE SAZONADORES

| | | |
|---------------------------|---|---|
| Mexicano | Cebolla en polvo Ajo, granulado Páprika, ahumada Comino, molido Chile en polvo | 1/3 de taza 1/3 de taza 1/3 de taza 1 ¼ tazas 1 ¾ tazas |
| Estilo Buffalo | Cebolla en polvo Ajo, granulado Páprika Chile Pimienta de cayena | 1 taza 1 ¼ tazas ¼ de taza 1 ¼ tazas ¼ de taza |
| Italiano | Albahaca, deshidratada Orégano, deshidratado Mejorana, deshidratada Tomillo, deshidratado | 1 1/3 tazas 1/3 de taza 1 taza 1/3 de taza |
| Espicias caribeñas | Jengibre, molido Pimienta negra, molida Cáscara de naranja, deshidratada Macis, molido Clavos de olor, molidos Azúcar moreno | 1 taza 1 taza ¾ de taza, 2 cucharadas 1 cucharada 1 cucharada 1 taza |
| Ajo y hierbas | Cebolla, granulada Ajo, granulado Páprika Hojas de orégano Hojas de tomillo | 1/3 de taza 2/3 de taza 1 taza 1 tazas 1 tazas |

Rendimiento: 1 cuarto de galón

| | | |
|---------------------------|--|---|
| BBQ | Cebolla en polvo Ajo, granulado Páprika, ahumada Comino, molido Pimienta negra, molida | 1 taza 1 taza ¾ de taza, 2 cucharadas ¾ de taza, 2 cucharadas ¼ de taza |
| Ranchero | Ajo, granulado Cebolla en polvo Eneldo Pimienta negra, molida | 1 ¼ tazas 1 ¼ tazas 1 ¼ tazas ¼ de taza |
| Parmesano y romero | Ajo, granulado Romero, triturado Queso, parmesano | ½ taza ¾ de taza 2 ¾ tazas |
| Mezcla de especias | Cebolla en polvo Ajo, granulado Páprika Comino, molido Chile en polvo Pimienta negra, molida Azúcar moreno | ½ taza, 2 cucharadas ½ taza, 2 cucharadas ½ taza, 2 cucharadas ½ taza, 2 cucharadas ½ taza, 2 cucharadas 2 cucharadas ¾ de taza |
| Tandoori | Páprika Comino, molido Cilantro Pimienta de cayena Jengibre, molido Cúrcuma | 2/3 de taza 2/3 de taza 2/3 de taza 2/3 de taza 2/3 de taza 2/3 de taza |

Adición de sal.

Se puede añadir sal a estos sazónadores según sea necesario. El uso de 1 cucharadita de sal para 50 raciones añade aproximadamente 45 mg de sodio por ración. Una cucharada de sal para 100 raciones añade aproximadamente 70 mg de sodio por ración.

VINAGRE

El vocablo “vinagre” proviene del francés *vin aigre*, que significa “vino agrio”. El vinagre es un líquido ácido que se produce mediante fermentación. El agriamiento es un proceso natural que sucede cuando un líquido alcohólico se expone al aire. Las bacterias presentes en el aire convierten el alcohol en ácido acético natural, y es este ácido el que le da al vinagre su sabor penetrante característico. El vinagre es un ingrediente fundamental en la cocina y un saborizante muy versátil. Conserve los vinagres en un lugar fresco y protegido de la luz; no necesitan refrigeración. La mayoría de los vinagres se pueden conservar casi indefinidamente si se almacenan de manera correcta.

Tipos de vinagre

| Vinagre | Ácido acético | Sabor | Usos |
|--|----------------------------------|---|--|
| Vinagre de vino <i>Francia, Italia, España</i> Champán Jerez Balsámico | Al menos un 6 % de ácido acético | Elaborado tanto a partir de vinos tintos como blancos, la calidad del vinagre depende de la calidad del vino. Existen casi tantos tipos de vinagre de vino como de vinos. | Los vinagres de vino son ideales para la mayonesa y todo tipo de aderezos para ensaladas. También se utilizan en muchas salsas de mantequilla clásicas, como la bearnesa. |
| Vinagre de malta <i>Inglaterra</i> | 4 a 8 % | El vinagre de malta se elabora a partir de granos (cebada malteada) y tiene un sabor intenso. | Se utiliza con frecuencia como vinagre para encurtir cebollas y otros vegetales. También se emplea en la elaboración de salsas y <i>chatnis</i> . Combina mejor con alimentos sencillos tales como pescado con papas fritas, fiambres o al preparar <i>relishes</i> y <i>chatnis</i> . |
| Vinagre de sidra <i>América del Norte</i> | 5 a 6 % | Tiene un sabor fuerte y penetrante, por lo que solo debe utilizarse cuando complemente los demás ingredientes. | El vinagre de sidra de manzana es ideal para ensaladas, aderezos, marinados, condimentos y para la mayoría de las necesidades generales de vinagre. El vinagre de sidra es la mejor opción para desglasar chuletas de cerdo acompañadas de manzanas salteadas. Se utiliza para el encurtido de frutas. |
| Vinagre de vino de arroz <i>Lejano Oriente</i> | 2 a 4 % | Los vinagres de arroz japoneses son melosos y delicados, mientras que el vinagre de arroz chino es penetrante y, a veces, ligeramente agrio. | El vinagre de arroz es popular en la cocina asiática y excelente al rociarlo sobre ensaladas y platos salteados. Su sabor suave es perfecto para frutas y vegetales tiernos. |

CÍTRICOS

- Limón
- Lima
- Naranja
- Pomelo
- Naranja china
- Mandarina

| Ralladura | Uso | Herramienta |
|---------------------|--|----------------------|
| Ralladura fina | Aderezos, salsas, galletas dulces | Rallador fino |
| Ralladura gruesa | <i>Muffins</i> o ensaladas | Rallador de cítricos |
| Cáscara de cítricos | Saborizantes para sopas y agua Extracto de limón en polvo | Pelador de vegetales |

Ralladura de cítricos

- Lave y seque muy bien la fruta antes de rallar la cáscara.
- Retire la ralladura de la fruta ANTES de cortarla o exprimirla.
- Retire ÚNICAMENTE la parte exterior de la cáscara; no incluya la médula blanca amarga.

Sal cítrica

| | |
|----------------------|-------------------------------|
| Sal <i>kosher</i> | ¼ de taza |
| Ralladura de limón | 1 cucharada finamente rallada |
| Ralladura de lima | 1 cucharada finamente rallada |
| Ralladura de naranja | 1 cucharada finamente rallada |

Azúcar cítrico

| | |
|----------------------|---------------|
| Ralladura de limón | 1 cucharadita |
| Ralladura de lima | 1 cucharadita |
| Ralladura de pomelo | 1 cucharadita |
| Ralladura de naranja | 1 cucharadita |
| Azúcar granulado | 1 taza |

REDUZCA EL SODIO

¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral que todos necesitamos para regular los fluidos corporales. El sodio también ayuda a que los nervios y los músculos funcionen correctamente. El sodio está presente de forma natural en pequeñas cantidades en los alimentos y se añade como sal (cloruro de sodio) para su conservación y para dar sabor.

Sal o sodio

- El cloruro de sodio es el nombre químico de la sal.

- El 90 % del sodio que consumimos es en forma de sal. La mayor parte se encuentra en alimentos procesados y en las operaciones de servicio de alimentos.
- La sal (NaCl) está compuesta por un 40 % de sodio (Na) y un 60 % de cloro (Cl).

El problema del exceso de sodio

- El exceso de sodio es el principal factor de riesgo de la hipertensión arterial.
- La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales, ambas causas principales de muerte en los Estados Unidos.
- La mayoría de las personas en los Estados Unidos superan las recomendaciones actuales de ingesta de sodio en la dieta, en parte debido al consumo de alimentos altamente procesados y preparados en restaurantes.

Recomendaciones

- Las *Pautas alimenticias para estadounidenses (2025-2030)* recomiendan que la población general (14 años de edad en adelante) consuma menos de 2,300 mg de sodio al día (aproximadamente el equivalente a una cucharadita de sal de mesa). Las personas muy activas pueden beneficiarse de una mayor ingesta de sodio para compensar la pérdida de líquidos a través del sudor.
- En el caso de los niños, las recomendaciones varían según la edad:
- Edades de 1 a 3 años: menos de 1,200 mg al día.
- Edades de 4 a 8 años: menos de 1,500 mg al día.
- Edades de 9 a 13 años: menos de 1,800 mg al día.
- Deben evitarse los alimentos altamente procesados con alto contenido de sodio.

Fuente: <https://cdn.realfood.gov/DGA.pdf>.

Norma definitiva sobre el sodio en las comidas escolares

Se aplican límites a la cantidad promedio de sodio en los menús de almuerzo y desayuno que se ofrecen durante la semana escolar.

| Grupo de edad y grado escolar | Límite actual de sodio: vigente hasta el 30 de junio de 2027 | Límite de sodio: debe implementarse antes del 1 de julio de 2027 (reducción aproximada del 15 % para el almuerzo y del 10 % para el desayuno con respecto a los límites actuales). |
|---|--|--|
| Programa de Desayunos Escolares | | |
| Kínder a 5.º grado | ≤ 540 mg | ≤ 485 mg |
| 6.º a 8.º grado | ≤ 600 mg | ≤ 535 mg |
| 9.º a 12.º grado | ≤ 640 mg | ≤ 570 mg |
| Programa Nacional de Almuerzos Escolares | | |
| Kínder a 5.º grado | ≤ 1,110 mg | ≤ 935 mg |
| 6.º a 8.º grado | ≤ 1,225 mg | ≤ 1,035 mg |
| 9.º a 12.º grado | ≤ 1,280 mg | ≤ 1,080 mg |

Fuente: <https://www.fns.usda.gov/cn/school-nutrition-standards-updates/sodium>.

Ingredientes ricos en sodio

El sodio está presente en diversos compuestos que se utilizan como ingredientes alimentarios. El sodio conserva los alimentos y realza su sabor. Busque la presencia de sodio añadido en la lista de ingredientes. Compruebe el contenido de sodio en las etiquetas.

| Ingrediente | Función |
|----------------------------|---|
| Glutamato monosódico (GMS) | Potenciador de sabor |
| Benzoato de sodio | Conservante |
| Caseinato de sodio | Espesante y aglutinante |
| Citrato de sodio | Amortiguante que se utiliza para controlar la acidez en refrescos |
| Nitrito de Sodio | Agente de curado en carnes |
| Fosfato de sodio | Emulsificante y estabilizante |
| Propionato de sodio | Inhibidor de moho |
| Sacarina sódica | Edulcorante artificial |

Etiquetado de sodio

| Término de la etiqueta | Definición |
|------------------------------------|--|
| Sin sodio | Menos de 5 mg por ración |
| Muy bajo contenido en sodio | 35 mg o menos por ración si la ración es de 30 g o menos o 2 cucharadas o menos por cada 50 g del alimento. |
| Bajo contenido en sodio | 140 mg o menos por ración si la ración es de 30 g o menos o 2 cucharadas o menos por cada 50 g del alimento. |
| Contenido reducido o bajo en sodio | Al menos un 25 % menos por ración que el alimento de referencia. |
| Sin sal o sin sal añadida | No se añade sal durante el procesamiento; sin embargo, el producto aún puede contener sodio. |

Lectura de etiquetas

| Información nutricional | |
|--|-------------------------------------|
| Tamaño de la ración: 1 taza (228 g) | |
| Raciones por envase: aproximadamente 2 | |
| Cantidad por ración | |
| Calorías 250 | Calorías provenientes de grasas 110 |
| % del valor diario* | |
| Grasas totales 12 g | 18% |
| Grasas saturadas 3 g | 15% |
| Grasas trans 3 g | |
| Colesterol 30 mg | 10% |
| Sodio 470 mg | 20% |
| Carbohidratos totales 31 g | 10% |
| Fibra alimentaria 0 g | 0% |
| Azúcares 5 g | |
| Proteínas 5 g | |
| Vitamina A | 4% |
| Vitamina C | 2% |
| Calcio | 20% |
| Hierro | 4% |
| * Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus preferencias calóricas. | |
| Calorías | |
| Grasas totales | Menor que 65 g 80 g |
| Grasas saturadas | Menor que 20 g 25 g |
| Colesterol | Menor que 300 g 300 mg |
| Sodio | Menor que 2,400 mg 2,400 mg |
| Carbohidratos totales | 300 g 375 g |
| Fibra alimentaria | 25 g 30 g |

Sodio

SAL EN LA COCCIÓN

- Tiene buen gusto y es económica.
- Nuestro gusto (preferencias sensoriales) por la sal puede disminuir.
- Realice cambios graduales para disminuir la cantidad de sodio con el tiempo.

Funciones de la sal

- La sal añadida mejora las propiedades sensoriales de prácticamente cualquier alimento. Hace que la comida tenga mejor “gusto”.
- Se descubrió que la sal mejora la percepción del espesor del producto.
- La sal realzará otros sabores, tales como el dulzor.
- Se utiliza para curar carne y salmuerar productos.
- Se utiliza en panadería para controlar la levadura.
- Conserva la humedad.
- En los quesos, la sal elimina el agua sobrante, creando una textura más firme y contribuyendo a características tales como las capacidades de fundirse, desmenuzarse, estirarse y fluir.
- El realce productos crudos de aves de corral, carne de res, carne de cerdo y mariscos se logra con soluciones que contienen sodio (sal, fosfatos de sodio) para mejorar la terneza (jugosidad) de cortes de carne más magros.
 - Una ración normal de carne (4 oz) sin potenciadores contiene 68 mg de sodio.
 - La misma ración de carne inyectada con salmuera hasta en un 10 por ciento de su peso contiene 384 mg de sodio por ración.

Estrategias para la reducción del sodio

- Reducción gradual sin el conocimiento de los estudiantes.
- Consumo de alimentos bajos en sodio
- Modificación del tamaño y la estructura de las partículas de sal.
- Uso de sustitutos y potenciadores.

| Productos de sal | Cantidad | Peso | Sodio (mg) |
|--|---------------|------------|------------|
| Sal de mesa | 1 cucharadita | 6 gramos | 2300 |
| Sal <i>kosher</i> Diamond Crystal | 1 cucharadita | 2.8 gramos | 1120 |
| Sal <i>kosher</i> Morton | 1 cucharadita | 4.8 gramos | 1920 |
| Sal marina Morton | 1 cucharadita | 5.6 gramos | 2240 |
| Sal tipo Diamond Crystal Salt Sense <i>Ingredientes: sal, dióxido de silicio, fosfato tricálcico, bicarbonato de sodio, dextrosa, yoduro de potasio</i> | 1 cucharadita | 3.2 gramos | 1560 |
| Sustituto de sal Morton <i>Ingredientes: cloruro de potasio</i> | 1 cucharadita | 3.6 gramos | 0 |

Sodio en condimentos, salsas y aderezos para ensaladas

| Ingredientes con bajo contenido de sodio natural | |
|--|------------------------------|
| Vegetales, frescos, congelados | Caldos caseros |
| Jugos de vegetales (recién preparados) | Tomates deshidratados al sol |
| Frutas y jugos de frutas | Hierbas |
| Vinagres | Espicias |
| Jugos cítricos | |

| Ingredientes con alto contenido en sodio | |
|--|--|
| Aderezos para ensaladas ya preparados | Sales especiadas (sal de ajo, sal de apio, etc.) |
| Salsas ya preparadas | Mayonesa ya preparada |
| Bases culinarias (pollo, ternera, vegetales, etc.) | Jugos de vegetales enlatados |

| Condimentos con alto contenido en sodio | |
|---|----------------------|
| Sal de cebolla | Salsa de soya |
| Sal de apio | Salsa para bistec |
| Sal de ajo | Salsa BBQ |
| Sal sazónada | Kétchup |
| Ablandador de carnes | Mostaza |
| Aderezos para ensaladas a base de caldo | Salsa Worcestershire |
| Encurtidos | Salsa de chile |
| | <i>Relish</i> |

Contenido medio de sodio en condimentos, salsas y aderezos para ensaladas

| Categoría de alimentos empacados | mg de sodio (valor promedio) |
|---|------------------------------|
| Salsa BBQ, kétchup, salsa para bistec, marinados | 1081 mg/100 g |
| Salsa, salsas para untar, salsas para mojar, salsas tártaras, salsa de mostaza, salsa agridulce | 712 mg/100 g |
| Condimentos al estilo asiático | 706 mg/cucharada. |
| Aderezo para ensaladas | 1,019 mg/100 g |
| Mayonesa y aderezos tipo mayonesa | 713 mg/100 g |
| Salsas para platos principales (salsas para pasta a base de tomate) | 442 mg/100 g |
| Salsas para platos principales (jugo de carne, queso, <i>pizza</i> , Alfredo) | 550 mg/100 g |
| Mezclas de sazonadores deshidratados | 415 mg/ración |

NOTAS DE REFLEXIÓN PERSONAL

| Tema | ¿Qué aprendí? | ¿Cómo voy a utilizar esta información? |
|---------------------------------|---------------|--|
| Conceptos culinarios básicos | | |
| Cocción de vegetales | | |
| Granos fabulosos | | |
| Creación de un sándwich mejor | | |
| Ensaladas y barras de ensaladas | | |

PLAN DE ACCIÓN

A partir de sus notas de reflexión personal, identifique las tres prioridades principales que desea abordar cuando regrese a su escuela. Elabore un plan de acción para lograr cada una de ellas.

| Meta | Pasos a seguir | Personas que pueden ayudarme Recursos necesarios | Fecha para realizar |
|-----------------------|-----------------------|---|----------------------------|
| Prioridad uno | | | |
| Prioridad dos | | | |
| Prioridad tres | | | |

POLÍTICA PARA INSTRUCTORES DEL INSTITUTO CULINARIO DE LOS ESTADOS UNIDOS (CIA) SOBRE LA DIVULGACIÓN Y DECLARACIÓN DE INTERESES PATRIMONIALES

El instructor no tiene ningún interés patrimonial respecto a ningún producto, instrumento, dispositivo, servicio o material que se vaya a tratar durante el evento de aprendizaje; tampoco recibe compensación por parte de terceros relacionada con la presentación.

Estos materiales se desarrollaron en el Instituto Culinario de los Estados Unidos.

Guía del curso Cocinando para Niños Saludables, Iniciativa Farm Fresh de Texas, v.220.docx

Derechos de autor © 2026
Instituto Culinario de los Estados Unidos
Todos los derechos reservados

El Instituto Culinario de los Estados Unidos publica este manual y posee sus derechos de autor. Queda expresamente prohibido copiar, duplicar, vender o distribuir de cualquier otra manera este producto, salvo autorización previa por escrito por parte del Instituto Culinario de los Estados Unidos.