

REPLANTEAMIENTO DE LOS ALMUERZOS ESCOLARES
CALIFORNIA FOOD FOR CALIFORNIA KIDS™

COMIDAS ESCOLARES CON ALIMENTOS DE CALIFORNIA

50 Y 100 PORCIONES



CENTER FOR ECOLITERACY
(CENTRO PARA LA ECOALFABETIZACIÓN)

Copyright © 2013 Center for Ecoliteracy
Publicado por Learning in the Real World

Todos los derechos reservados. Se prohíbe toda forma de reproducción o redistribución de este material salvo para su uso por parte de educadores y administradores escolares con fines no comerciales. Toda copia, distribución, divulgación o modificación de este material por parte de educadores y administradores escolares con fines no comerciales debe incluir además el aviso de copyright “© 2013 Center for Ecoliteracy”. Para obtener información acerca de otros usos permitidos, comuníquese con Center for Ecoliteracy a publications@ecoliteracy.org.

Learning in the Real World

Learning in the Real World

Center for Ecoliteracy
David Brower Center
2150 Allston Way, Suite 270
Berkeley, CA 94704-1377

Para obtener más información acerca de este libro, comuníquese por correo electrónico a info@ecoliteracy.org o visite www.ecoliteracy.org.

Learning in the Real World es una publicación de Center for Ecoliteracy, organización sin fines de lucro y exenta de impuestos. Learning in the Real World ofrece recursos para apoyar la sustentabilidad de la escolarización, las experiencias de las comunidades escolares y el marco ecológico que informa acerca del trabajo del Centro.



Center for Ecoliteracy tiene el agrado de presentar esta colección de 21 recetas de comidas escolares reembolsables, con proporciones y cantidades comprobadas para 50 y 100 porciones. Incluye algunas recetas favoritas de nuestro popular libro de cocina *Cooking with California Food in K-12 Schools* (Cocinar con comida californiana en jardines de infantes y escuelas primarias), escrito por Ann Evans y Georgeanne Brennan, y recetas nuevas que creemos que se convertirán rápidamente en las favoritas de los niños para los que usted cocina.

Ofrecemos estas recetas para ayudarlo a crear menús en los que se destaquen los alimentos frescos y de estación. Están inspiradas en nuestra innovadora matriz de planeamiento de menús 6-5-4, que está compuesta por seis platos, cinco perfiles de sabor y cuatro estaciones, e incluye ingredientes cultivados en California.

Un equipo liderado por la directora del programa Rethinking School Lunch, Adam Kesselman, creó las recetas para cocinar por lotes con hornos y hornallas comunes y las adaptó, en los casos pertinentes, a la producción con sartén basculante y a la comida envasada en porciones individuales. Incluimos aportes al plan alimenticio, información nutricional, raciones recomendadas y cuántas porciones rinde cada receta.

Además de diversos platos de pasta, burritos y ensaladas, muchos con cereales integrales, nos complace incluir 10 cazuelas de arroz en esta colección. Las cazuelas de arroz son una forma práctica de servir comidas saludables y étnicamente diversas que a los alumnos les encantan. Las cazuelas de arroz se adaptan a cualquier estación y perfil de sabor. La fórmula de [arroz] + [carne o alternativa de la carne] + [vegetal de estación] + [aderezo/salsa] es sencilla y fácil de preparar. También le brinda la oportunidad de demostrar su creatividad en la cocina. Por ejemplo, puede adaptar una cazuela de arroz asiática con salsa de soja, pollo y pimientos y obtener un perfil de sabor de Medio Oriente/India incorporando curry y jengibre. La estacionalidad se puede lograr fácilmente si se sustituye un vegetal de primavera como los guisantes por un vegetal de otoño como el pimiento.

Cuando nuestras escuelas ofrecen a los niños alimentos sanos cultivados en el estado, los ayudamos a aprender y a crecer. También ayudamos a revitalizar la economía del estado, a reactivar los sistemas alimenticios regionales, a crear empleos con salarios dignos y a preservar valiosos recursos hídricos y terrestres. Todo eso, mientras celebramos el rico patrimonio cultural del estado.

LAS RECETAS DE CAZUELAS DE ARROZ SON FLEXIBLES

Las cazuelas de arroz permiten planificar el menú de manera flexible y práctica. Según los ingredientes disponibles, su valor o los gustos de los alumnos, las cazuelas pueden servirse:



con arroz,



con pasta,



o en un burrito.

Le honramos y agradecemos todo lo que hace por la salud de nuestros niños, nuestras comunidades y el planeta. Esperamos que estas recetas sean un recurso útil para usted.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink that reads "zbarlow". The signature is written in a cursive, lowercase style with a long horizontal stroke at the end.

Zenobia Barlow
Cofundadora y directora ejecutiva
Center for Ecoliteracy

ÍNDICE

CAZUELAS DE ARROZ	Guiso de pollo para verano	7
	Frijoles de carita con salchicha y albaricoques secos	11
	Frijoles rojos, espinaca y carne.	16
	Pollo Kung Pao con pimientos dulces	20
	Carne y espárragos	27
	Chile verde	32
	Fajita de pollo	38
	Pollo a la italiana con orégano y limón	43
	Biryani de vegetales con tofu	49
	Pollo al limón con cilantro fresco	53
PASTAS	Penne con salsa “Sloppy Joe”	59
	Fideos con col china y hongos Shiitake	62
	Fideos asiáticos con salsa de chile y lima y vegetales de primavera	66
	Penne con chorizo col rizada.	70
	Penne con pesto con pollo y nuez.	74
BURRITOS	Enchiladas de queso con salsa de tomatillo	78
	Burrito de Yucatán.	82
ENSALADAS	Ensalada de pollo china.	87
	Ensalada de verano con trigo de Bulgur, pollo y ciruelas	90
	Raita de pepino	94
	Tabule	96
	Créditos.	99
	Acerca de Center for Ecoliteracy	100

NOTA: Debido a las muchas variedades y variaciones de los ingredientes, revisar la receta y modificarla de manera que se adapte a los ingredientes elegidos, a fin de garantizar que la comida cumpla con los requerimientos para una comida reembolsable.



GUISO DE POLLO PARA VERANO

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES, TAZA DE VEGETALES (3/8 ROJOS/NARANJAS, 1/4 CON ALMIDÓN, 3/8 OTROS)

RACIÓN RECOMENDADA: 1 TAZA DE ARROZ, CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ) DE GUIZO UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ) PESA 250 G (8,9 OZ)

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	11,250 KG (24 LB 13 OZ)	22,480 KG (49 LB 9 OZ)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
POLLO, CARNE OSCURA, SIN PIEL, DESHUESADO, CRUDO*			4,080 KG (9 LB)
CEBOLLAS	CORTADAS EN CUBOS DE 1 CM (1/2 PULGADA)	5,6 L (6 CUARTOS) + 3 TAZAS	3,400 KG (7 LB 8 OZ)
AJO FRESCO	PICADA	1/4 TAZA	
TOMATES CORTADOS EN CUBOS CON BAJO CONTENIDO DE SODIO, ENLATADOS, CON JUGO**		0,9 L (1 CUARTO) + 3 TAZAS	1,450 KG (3 LB 3 OZ)
PIMIENTOS ROJOS	CORTADAS EN CUBOS DE 1 CM (1/2 PULGADA)	1,8 L (2 CUARTOS) + 2 TAZAS	1,250 KG (2 LB 12 OZ)
PAPAS RUSSET	SIN PELAR, CORTADAS EN CUBOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)	7,5 L (8 CUARTOS)	4,250 KG (9 LB 6 OZ)
PIMIENTA ROJA MOLIDA		1 CUCHARADA	
SAL KOSHER		2 CUCHARADAS	
CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		3,8 L (1 GALÓN)	
ACEITE DE OLIVA		1/2 TAZA	
PARA EL ARROZ:***			
AGUA		6,6 L (7 CUARTOS)	5,070 KG (11 LB 3 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,520 KG (5 LB 9 OZ)

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
POLLO, CARNE OSCURA, SIN PIEL, DESHUESADO, CRUDO*			8,165 KG (18 LB)
CEBOLLAS	CORTADAS EN CUBOS DE 1 CM (1/2 PULGADA)	12 L (13 CUARTOS) + 2 TAZAS	6,800 KG (15 LB)
AJO FRESCO	PICADO	1/2 TAZA	
TOMATES CORTADOS EN CUBOS CON BAJO CONTENIDO DE SODIO, ENLATADOS, CON JUGO**		2,8 L (3 CUARTOS) + 1 1/2 TAZAS	2,700 KG (6 LB 6 OZ)
PIMIENTOS ROJOS	CORTADOS EN CUBOS DE 1 CM (1/2 PULGADA)	4,7 L (5 CUARTOS)	2,490 KG (5 LB 8 OZ)
PAPAS RUSSET	SIN PELAR, CORTADOS EN CUBOS DE 1 CM (1/2 PULGADA)	15 L (16 CUARTOS)	8,500 KG (18 LB 12 OZ)
PIMIENTA ROJA MOLIDA		2 CUCHARADAS	
SAL KOSHER		4 CUCHARADAS	
CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		7,5 L (2 GALONES)	
ACEITE DE OLIVA		1 TAZA	
PARA EL ARROZ:***			
AGUA		13,2 L (14 CUARTOS)	10,150 KG (22 LB 6 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		6,6 L (7 CUARTOS)	5,050 KG (11 LB 2 OZ)

* SI UTILIZA POLLO COCIDO CON UNA EQUIVALENCIA DE ONZA POR ONZA, UTILICE 5,670 KG (12 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 50 PORCIONES. SI UTILIZA UN PRODUCTO PRECONDIMENTADO O COCIDO, ES POSIBLE QUE DEBA ADAPTAR LA CANTIDAD DE SAL. SI UTILIZA UN PRODUCTO COCIDO, AGREGUE EL POLLO DESPUÉS DE QUE SE COCINEN LAS CEBOLLAS Y EL AJO.

** SI UTILIZA TOMATES FRESCOS, USE 1,700 KG (3 LB 12 OZ) PARA 50 PORCIONES Y 3,400 KG (7 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES.

*** NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE ARROZ LLEVA UNA RELACIÓN DE 2 A 1 ENTRE EL AGUA Y EL ARROZ. DADO QUE LOS DIFERENTES ARROCES REQUIEREN DISTINTAS CANTIDADES DE AGUA, SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE EN EL CASO DE QUE FIGUREN ALLÍ.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA EL GUISO:

Calentar aceite en una sartén basculante o una para colocar sobre la hornalla, lo suficientemente grande como para que quepan todos los ingredientes.

Agregue el pollo y cocínelo hasta que se dore parejo. Retire el pollo de la sartén.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

Agregar las cebollas y el ajo y cocinar hasta que comiencen a dorarse.

Agregar el resto de los ingredientes, incluido el pollo, y llevar al punto de hervor.

Bajar la temperatura a fuego lento y cocinar hasta que las papas y el pollo estén blandos, durante 25 minutos aproximadamente.

Nota: si solo cuenta con un horno, precalentar una sartén común en el horno y dorar el pollo, las cebollas y el ajo dentro de la sartén, en el horno. Agregar el resto de los ingredientes, cubrir la sartén y cocinar hasta que las papas y el pollo estén blandos.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

PARA EL ARROZ:

Dejar hervir el agua.

Colocar el arroz en una fuente de vapor para mesa. Verter agua hirviendo sobre el arroz, cubrir bien con papel de aluminio y hornear a 350°F durante aproximadamente 50 minutos o hasta que el arroz esté blando y se haya absorbido el agua.

Nota: Si no hay agua hirviendo, se puede utilizar agua fría. Aumentar el tiempo de cocción aproximadamente 30 minutos.

PARA COCINAR EL ARROZ EN UNA VAPORERA:

Colocar 2,520 kg (5 lb 9 oz) de arroz en dos ollas de hotel de 15 cm (6 pulgadas). Cubrirlo con 4,7 l (5 cuartos) de agua y cocer al vapor a fuego alto, sin taparlo, durante 50 minutos.

Dejarlo reposar durante 10 minutos y luego revolverlo con una espátula. PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Seguir las instrucciones anteriores para cocinar el arroz y el guiso. Colocar el arroz en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríe (a 41°F o menos).

Retirar el guiso de las ollas y colocarlo en las ollas de hotel de 15 cm (6 pulgadas). Utilizar una espátula de goma para retirar todo el guiso. Dejar enfriar el guiso durante 15 minutos.

Colocar el guiso en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríe (a 41°F o menos).

Servir una taza de arroz de un lado de las bandejas y un cucharón de 236 ml (8 oz) de guiso de pollo del otro lado. Sellar las bandejas y mantenerlas frías hasta el momento de servir las.

Recalentar el arroz y el guiso a fuego medio o alto durante 30 a 35 minutos o hasta que esté caliente (165°F). Servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 445 kcal; Colesterol: 66,54 mg; Grasas totales: 7,85 g; Sodio: 392,10 mg; Grasas saturadas: 1,73 g; Hierro: 2,65 mg; Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 36,03 mg; Proteínas: 24,93 g; Vitamina A: 126,81 ER; Carbohidratos: 68,55 g; Vitamina A: 606,15 UI; Fibra alimentaria: 6,93 g; Calcio: 76,09 mg



FRIJOLES DE CARITA CON SALCHICHA Y ALBARICOQUES SECOS

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO:	1/2 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES, 1/2 TAZA DE VEGETALES (1/2 TAZA DE FRIJOLES), 1/2 TAZA DE FRUTAS (1/4 TAZA DE FRUTAS SECAS)
RACIÓN RECOMENDADA:	1 TAZA DE ARROZ, CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ) UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ) PESA 250 G (9 OZ)

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	12,800 KG (28 LB 4 OZ)	25,620 KG (56 LB 8 OZ)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
SALCHICHA DE CERDO PICANTE A GRANEL, CRUDA*			6 KG (13 LB 5 OZ)
CEBOLLAS	CORTADAS EN CUBOS	3 TAZAS + 2 CUCHARADAS	360 G (12,6 OZ)
AJO FRESCO	PICADO	1/4 TAZA	
PIMIENTA ROJA MOLIDA		2 CUCHARADAS	
FRIJOLES DE CARITA EN LATA	COLADO	7,5 L (8 CUARTOS)	8,220 KG (18 LB 2 OZ)
CALDO DE CARNE CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		1,8 L (2 CUARTOS)	
SAL KOSHER		1 CUCHARADA	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		2 CUCHARADITAS	
ALBARICOQUES SECOS	PICADO	0,9 L (1 CUARTO) + 2 1/4 TAZAS	1 KG (2 LB 3 OZ)
PARA EL ARROZ:**			
AGUA		6,6 L (7 CUARTOS)	5,070 KG (11 LB 3 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,520 KG (5 LB 9 OZ)

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
SALCHICHA DE CERDO PICANTE A GRANEL, CRUDA*			12,070 KG (26 LB 10 OZ)
CEBOLLAS	CORTADAS EN CUBOS	6 1/4 TAZAS	680 G (1 LB 8 OZ)
AJO FRESCO	PICADO	1/2 TAZA	
PIMIENTA ROJA MOLIDA		4 CUCHARADAS	
FRIJOLE DE CARITA EN LATA	ESCURRIDOS	15 L (16 CUARTOS)	16,440 KG (36 LB 4 OZ)
CALDO DE CARNE CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		3,7 L (4 CUARTOS)	
SAL KOSHER		2 CUCHARADAS	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		4 CUCHARADITAS	
ALBARICOQUES SECOS	PICADOS	2,8 L (3 CUARTOS) + 1/2 TAZA	1,990 KG (4 LB 6 OZ)
PARA EL ARROZ:**			
AGUA		13,2 L (14 CUARTOS)	10,150 KG (22 LB 6 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		6,6 L (7 CUARTOS)	5,050 KG (11 LB 2 OZ)

* SI UTILIZA CERDO COCIDO CON UNA EQUIVALENCIA DE ONZA POR ONZA, UTILICE 5,670 KG (12 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 50 PORCIONES.

** NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE ARROZ LLEVA UNA RELACIÓN DE 2 A 1 ENTRE EL AGUA Y EL ARROZ. DADO QUE LOS DIFERENTES ARROCES REQUIEREN DISTINTAS CANTIDADES DE AGUA, SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE EN EL CASO DE QUE FIGUREN ALLÍ.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA EL GUISO:

Calentar una sartén basculante o una para colocar sobre la hornalla.

Agregar la salchicha y cocinar, desmenuzando la carne a medida que se dora.

Una vez que el cerdo está bien cocido, retirarlo de la sartén y escurrir la grasa.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

Agregar las cebollas y el ajo a la sartén y cocinarlos, revolviendo, hasta que comiencen a dorarse.

Agregar chile molido, frijoles de carita, caldo de carne, sal y pimienta. Mezclar bien.

Llevar al punto de hervor y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

Agregar los albaricoques y cocinar durante 10 minutos más.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

PARA EL ARROZ:

Dejar hervir el agua.

Colocar el arroz en una fuente de vapor para mesa. Verter agua hirviendo sobre el arroz, cubrir bien con papel de aluminio y hornear a 350°F durante aproximadamente 50 minutos o hasta que el arroz esté blando y se haya absorbido el agua.

Nota: Si no hay agua hirviendo, se puede utilizar agua fría. Aumentar el tiempo de cocción aproximadamente 30 minutos.

PARA COCINAR EL ARROZ EN UNA VAPORERA:

Colocar 2,520 kg (5 lb 9 oz) de arroz en dos ollas de hotel de 15 cm (6 pulgadas). Cubrirlo con 4,7 l (5 cuartos) de agua y cocer al vapor a fuego alto, sin tapanlo, durante 50 minutos. Dejarlo reposar durante 10 minutos y luego revolverlo con una espátula.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

COCCIÓN POR LOTE EN UNA SARTÉN BASCULANTE:

Utilizar los métodos descritos anteriormente, con las proporciones para lo que necesita producir.

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Utilizar los métodos descritos anteriormente para cocinar el arroz y el guiso de frijoles de carita. Pasar el guiso a dos ollas de hotel de 15 cm (6 pulgadas) u otros recipientes poco profundos y enfriarlo durante 15 minutos a temperatura ambiente.

Enfriar el arroz y el guiso en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríe (a 41°F o menos).

Nota: el guiso es muy denso y tardará en enfriarse. Por lo tanto, se recomienda revolverlo de vez en cuando para que se enfríe en forma rápida y pareja, de acuerdo con los planes de PCC.

Colocar una taza de arroz en el centro de las bandejas y esparcirlo hacia los extremos para formar un anillo, dejando un espacio en el centro. Colocar una montaña de guiso con un cucharón de 236 ml (8 oz) (266 cm³ [9 oz] de volumen) en el centro de la bandeja. Sellar las bandejas y mantenerlas frías hasta el momento de servir las.

Calentar las bandejas a fuego de medio a alto durante 30 a 35 minutos o hasta que estén calientes (165°F). Servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 499 kcal; Colesterol: 50,46 mg; Grasas totales: 13,79 g; Sodio: 283,44 mg; Grasas saturadas: 4,24 g; Hierro: 3,77 mg; Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 1,26 mg; Proteínas: 27,31 g; Vitamina A: 57,29 ER; Carbohidratos: 67,38 g; Vitamina A: 354,10 UI; Fibra alimentaria: 9,51 g; Calcio: 59,20 mg



GUIISO DE POLLO PARA VERANO



FRIJOLES DE CARITA CON SALCHICHA Y ALBARICOQUES SECOS



FRIJOLES ROJOS, ESPINACA Y CARNE

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE (28 G [1 OZ] DE CARNE, 28 G [1 OZ] DE ALTERNATIVA DE CARNE), 56 G (2 OZ) DE CEREALES, 1/2 TAZA DE VEGETALES (1/4 TAZA DE VEGETALES VERDES OSCUROS, 1/4 TAZA DE VEGETALES ROJOS/NARANJAS)

RACIÓN RECOMENDADA: CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ)
UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ)
PESA 250 G (9,8 OZ)

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
YIELD	14 KG (30 LB 14 OZ)	28 KG (61 LB 12 OZ)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
ACEITE DE OLIVA		2 CUCHARADAS	
CARNE PICADA, 80/20, CRUDA*			2,040 KG (4 LB 8 OZ)
CEBOLLAS	EN CUBOS DE 0,5 CM (1/4 PULGADA)	1,8 L (2 CUARTOS)	960 G (2 LB 2 OZ)
SAL KOSHER		2 CUCHARADAS	
CHILE EN POLVO		2 CUCHARADAS	
TOMATES CORTADOS EN CUBOS CON BAJO CONTENIDO DE SODIO, ENLATADOS, CON JUGO**		2,8 L (3 CUARTOS) + 1 TAZA	3,030 KG (6 LB 11 OZ)
FRIJOLES ROJOS, EN LATA, CON BAJO CONTENIDO DE SODIO, COLADOS***		4,7 L (5 CUARTOS) + 2 TAZAS	3,820 KG (8 LB 7 OZ)
ESPINACA BEBÉ CRUDA		35,9 L (38 CUARTOS)	3,060 KG (6 LB 12 OZ)
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		1 CUCHARADA	
PARA EL ARROZ:****			
AGUA		6,6 L (7 CUARTOS)	5,070 KG (11 LB 3 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,520 KG (5 LB 9 OZ)

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	
CARNE PICADA, 80/20, CRUDA*			4,080 KG (9 LB)
CEBOLLAS	EN CUBOS DE 0,5 CM (1/4 PULGADA)	3,7 L (4 CUARTOS)	1,920 KG (4 LB 4 OZ)
SAL KOSHER		1/4 TAZA	
CHILE EN POLVO		1/4 TAZA	
TOMATES CORTADOS EN CUBOS CON BAJO CONTENIDO DE SODIO, ENLATADOS, CON JUGO**		5,6 L (6 CUARTOS) + 3 TAZAS	5,280 KG (13 LB 6 OZ)
FRIJOLES ROJOS, EN LATA, CON BAJO CONTENIDO DE SODIO, COLADOS***		10,4 L (11 CUARTOS)	7,650 KG (16 LB 14 OZ)
ESPINACA BEBÉ CRUDA		71,9 L (76 CUARTOS)	6,120 KG (13 LB 8 OZ)
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		2 CUCHARADAS	
PARA EL ARROZ:****			
AGUA		13,2 L (14 CUARTOS)	10,150 KG (22 LB 6 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		6,6 L (7 CUARTOS)	5,050 KG (11 LB 2 OZ)

* SI UTILIZA CARNE DE COCIDA CON UNA EQUIVALENCIA DE ONZA POR ONZA, UTILICE 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 1,410 KG (3 LB 2 OZ) PARA 50 PORCIONES.

** SI UTILIZA TOMATES FRESCOS, UTILICE 3,400 KG (7 LB 8 OZ) PARA 50 PORCIONES Y 6,800 KG (15 LB) PARA 100 PORCIONES.

*** SI UTILIZA FRIJOLES ROJOS SECOS, UTILICE 900 G (2 LB) PARA 50 PORCIONES Y 1,810 KG (4 LB) PARA 100 PORCIONES.

**** NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE ARROZ LLEVA UNA RELACIÓN DE 2 A 1 ENTRE EL AGUA Y EL ARROZ. DADO QUE LOS DIFERENTES ARROCES REQUIEREN DISTINTAS CANTIDADES DE AGUA, SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE EN EL CASO DE QUE FIGUREN ALLÍ.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

Calentar el aceite en una sartén basculante o una para colocar sobre la hornalla que sea lo suficientemente grande como para que quepan todos los ingredientes.

Colocar la carne en la sartén y desmenuzarla a medida que se cocina y se dora.

PCC: Calentar a 65°F o más durante 15 segundos como mínimo.

Retire la carne y escurra toda la grasa de la sartén.

Agregar las cebollas a la sartén y cocinarlas hasta que queden traslúcidas, revolviéndolas para que no se quemen.

Volver a colocar la carne en la sartén.

Agregar la sal y el chile en polvo y revolver bien para que se mezclen.

Agregar los tomates y los frijoles. Cocinar a fuego lento durante 5 minutos.

Agregar la espinaca y cocinar, revolviendo, hasta que se ablande.

Cocinar a fuego lento durante 10 minutos más.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

PARA EL ARROZ:

Dejar hervir el agua.

Colocar el arroz en una fuente de vapor para mesa. Verter agua hirviendo sobre el arroz, cubrir bien con papel de aluminio y hornear a 350°F durante aproximadamente 50 minutos o hasta que el arroz esté blando y se haya absorbido el agua.

Nota: Si no hay agua hirviendo, se puede utilizar agua fría. Aumentar el tiempo de cocción aproximadamente 30 minutos.

PARA COCINAR EL ARROZ EN UNA VAPORERA:

Colocar 2,520 kg (5 lb 9 oz) de arroz en dos ollas de hotel de 15 cm (6 pulgadas). Cubrirlo con 4,7 l (5 cuartos) de agua y cocer al vapor a fuego alto, sin tapanlo, durante 50 minutos. Dejarlo reposar durante 10 minutos y luego revolverlo con una espátula.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

COCCIÓN POR LOTE EN UNA SARTÉN BASCULANTE:

Utilizar los métodos descritos anteriormente, con las proporciones para lo que necesita producir.

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Utilizar los métodos descritos anteriormente, con las proporciones para lo que necesita producir, pero agregar la espinaca luego de haber cocinado la mezcla a fuego lento durante 10 minutos y revolver hasta que la espinaca se ablande.

Retirar la carne y los frijoles del fuego y colocarlos en ollas de hotel de 15 cm (6 pulgadas) o recipientes más grandes para que se enfríen durante 15 minutos a temperatura ambiente. Luego, colocarlos en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríen (a 41°F o menos).

Cocinar y colocar el arroz en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríe (a 41°F o menos). Revolver el arroz una vez que se haya enfriado.

Tener en cuenta que los guisos de carne y frijoles y otros guisos similares son muy densos y tardan mucho tiempo en enfriarse. Quizás deba revolverlos de vez en cuando para que se enfríen de acuerdo con su plan de PCC.

Colocar un cucharón de 1 taza de arroz en el centro de las bandejas, esparcir el arroz hacia los extremos dejando un espacio en el centro y colocar una montaña de guiso con un cucharón de 236 ml (8 oz) (300 cm³ [10 oz l] de guiso) en el centro.

Sellar las bandejas y mantenerlas frías hasta el momento de servir las.

Recalentar las bandejas a fuego de medio a alto o a 275°F durante 35 a 40 minutos o hasta que estén calientes (165°F) y servir las inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 406 kcal; Colesterol: 30,51 mg; Grasas totales: 8,19 g; Sodio: 431,90 mg; Grasas saturadas: 2,61 g; Hierro: 4,64 mg; Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 25,49 mg; Proteínas: 20,08 g; Vitamina A: 497,26 ER; Carbohidratos: 63,39 g; Vitamina A: 6207,72 UI; Fibra alimentaria: 10,70 g; Calcio: 127,79 mg.



POLLO KUNG PAO CON PIMIENTOS DULCES

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES, 1/4 TAZA DE VEGETALES ROJOS/NARANJAS

RACIÓN RECOMENDADA: 1 TAZA DE ARROZ, UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ) DE POLLO/VEGETALES. UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ) PESA 120 G (4,2 OZ).

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	5,950 KG (13 LB 2 OZ)	11,900 KG (26 LB 4 OZ)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
POLLO, CARNE OSCURA, SIN PIEL, DESHUESADO, CRUDO*			4,080 KG (9 LB)
PARA LA MARINADA:			
ALMIDÓN DE MAÍZ		3 CUCHARADAS	
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO**		1/3 TAZA	
SAL KOSHER		1 CUCHARADA + 1 CUCHARADITA	
ACEITE DE OLIVA		2 CUCHARADAS	
VINAGRE DE JEREZ***		3 CUCHARADAS	
PARA LA SALSA:			
ALMIDÓN DE MAÍZ		3 CUCHARADAS	
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		1/4 TAZA	
AZÚCAR GRANULADA		1/4 TAZA	
VINAGRE DE JEREZ***		1/2 TAZA	
ACEITE DE SÉSAMO		3 CUCHARADAS	
PIMIENTA ROJA MOLIDA		2 CUCHARADITAS	
AGUA		1 TAZA	

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LOS VEGETALES:			
ACEITE DE OLIVA		2 CUCHARADAS	
AJO FRESCO	PICADO	1/4 TAZA	
JENGIBRE FRESCO	PICADO	1/4 TAZA	
CEBOLLETAS	EN RODAJAS	3 1/2 TAZAS	226 G (8 OZ)
PIMIENTOS ROJOS O NARANJAS	SIN SEMILLAS Y EN RODAJAS	6,6 L (7 CUARTOS)	2,320 KG (5 LB 2 OZ)
PARA EL ARROZ:****			
AGUA		6,6 L (7 CUARTOS)	5,070 KG (11 LB 3 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,520 KG (5 LB 9 OZ)

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
POLLO, CARNE OSCURA, SIN PIEL, DESHUESADO, CRUDO*			8,165 KG (18 LB)
PARA LA MARINADA:			
ALMIDÓN DE MAÍZ		6 CUCHARADAS	
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO**		2/3 TAZA	
SAL KOSHER		2 CUCHARADAS + 2 CUCHARADITAS	
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	
VINAGRE DE JEREZ***		6 CUCHARADAS	
PARA LA SALSA:			
ALMIDÓN DE MAÍZ		6 CUCHARADAS	
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		1/2 TAZA	
AZÚCAR GRANULADA		1/2 TAZA	
VINAGRE DE JEREZ***		1 TAZA	
ACEITE DE SÉSAMO		6 CUCHARADAS	
PIMIENTA ROJA MOLIDA		1 CUCHARADA + 1 CUCHARADITA	
AGUA		2 TAZAS	

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LOS VEGETALES:			
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	
AJO FRESCO	PICADO	1/2 TAZA	
JENGIBRE FRESCO	PICADO	1/2 TAZA	
CEBOLLETAS	EN RODAJAS	0,9 L (1 CUARTO) + 3 TAZAS	453 G (1 LB)
PIMIENTOS ROJOS O NARANJAS	SIN SEMILLAS Y EN RODAJAS	13,2 L (14 CUARTOS)	4,650 KG (10 LB 4 OZ)
PARA EL ARROZ:****			
AGUA		13,2 L (14 CUARTOS)	10,150 KG (22 LB 6 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		6,6 L (7 CUARTOS)	5,050 KG (11 LB 2 OZ)

* SI UTILIZA POLLO COCIDO CON UNA EQUIVALENCIA DE ONZA POR ONZA, UTILICE 5,670 KG (12 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 50 PORCIONES. SI UTILIZA UN PRODUCTO PRECONDIMENTADO O COCIDO, ES POSIBLE QUE DEBA ADAPTAR LA CANTIDAD DE SAL.

** SE PUEDE PREPARAR SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO A PARTIR DE SALSA DE SOJA COMÚN (O TAMARI PARA QUE NO CONTENGA GLÚTEN). PARA HACERLO, MEZCLAR 2 PARTES DE SOJA CON 1 PARTE DE AGUA (PROPORCIÓN 2 A 1 DE SOJA Y AGUA).

*** EL VINAGRE DE VINO TINTO O DE ARROZ SE PUEDE SUSTITUIR POR VINAGRE DE JEREZ. EL SABOR CAMBIARÁ, PROBAR EL SABOR EN CANTIDADES PEQUEÑAS ANTES.

**** NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE ARROZ LLEVA UNA RELACIÓN DE 2 A 1 ENTRE EL AGUA Y EL ARROZ. DADO QUE LOS DIFERENTES ARROCES REQUIEREN DISTINTAS CANTIDADES DE AGUA, SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE EN EL CASO DE QUE FIGUREN ALLÍ.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA LA MARINADA:

Primero disolver el almidón de maíz con salsa de soja. Luego, mezclarlo con los demás ingredientes de la marinada.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

PARA EL POLLO:

Colocar el pollo en un recipiente grande con tapa.

Verter la marinada sobre el pollo y mezclar bien para recubrirlo. Tapar y refrigerar durante 2 horas como máximo.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

Precalentar el horno a 375°F. Colocar el pollo en ollas cubiertas con papel manteca hasta formar una sola capa. Cocinar hasta que se dore y se cocine bien.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

Cortar el pollo en tiras y mantenerlo caliente hasta el momento de servirlo.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

PARA LA SALSA:

En una olla grande, disolver primero el almidón de maíz con salsa de soja. Luego, mezclarlo con los demás ingredientes de la salsa.

Llevar a punto de hervor, bajar el fuego y cocinar a fuego lento hasta que la salsa se espese. La salsa también se puede calentar en el horno, en una fuente de vapor para mesa.

PARA LOS VEGETALES:

Mezclar el aceite de oliva, el ajo, el jengibre, las cebolletas y los pimientos en un bol grande. Mezclar bien hasta recubrir los vegetales.

Esparcir los vegetales en ollas cubiertas con papel manteca y cocinarlos hasta que los pimientos estén tiernos pero no demasiado cocidos.

Mezclar los vegetales con la salsa y colocarlos en fuentes de vapor para mesa. Mantener caliente hasta el momento de servir.

PARA EL ARROZ:

Dejar hervir el agua.

Colocar el arroz en una fuente de vapor para mesa. Verter agua hirviendo sobre el arroz, cubrir bien con papel de aluminio y hornear a 50°F durante aproximadamente 50 minutos o hasta que el arroz esté blando y se haya absorbido el agua.

Nota: Si no hay agua hirviendo, se puede utilizar agua fría. Aumentar el tiempo de cocción aproximadamente 30 minutos.

PARA COCINAR EL ARROZ EN UNA VAPORERA:

Colocar 2,520 kg (5 lb 9 oz) de arroz en dos ollas de hotel de 15 cm (6 pulgadas). Cubrirlo con 4,7 l (5 cuartos) de agua y cocer al vapor a fuego alto, sin tapanlo, durante 50 minutos. Dejarlo reposar durante 10 minutos y luego revolverlo con una espátula.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

COCCIÓN POR LOTE EN UNA SARTÉN BASCULANTE:

Marinar el pollo como se indicó anteriormente. Calentar la sartén o el wok a fuego de media a alto. Batir el almidón de maíz para la salsa con una taza de agua fría e incorporarlo al resto de los ingredientes de la salsa, batiendo hasta que estén bien mezclados.

Agregar el pollo y cocinar, revolviendo, hasta que esté cocido y bien dorado, con una temperatura interna de 165°F o más. Retirar el pollo y cortarlo en tiras.

Agregar el jengibre y el ajo a la sartén y cocinar, revolviendo, durante 1 o 2 minutos. Agregar los pimientos y cocinarlos de 3 a 5 minutos hasta que estén se ablanden. Volver a colocar el pollo en la sartén o wok, verter la mezcla de la salsa y revolver hasta que espese.

Agregar las cebolletas, pasarlas a ollas de hotel y mantenerlas calientes hasta el momento de servir las.

Dividir el arroz y el pollo en porciones como se indicó anteriormente y servir de inmediato.

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Preparar la receta en el horno como se indicó anteriormente.

Enfriar el pollo, los vegetales y la salsa por separado en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríen (a 41°F o menos).

Mezclar el pollo con la mitad de la salsa y los vegetales con la otra mitad.

Colocar 1 taza de arroz en el centro de las bandejas para recalentar, luego colocar un cucharón de 118 ml (4 oz) de la mezcla de pimientos sobre el arroz y servir 56 g (2 oz) de pollo encima.

Sellar las bandejas y mantenerlas frías hasta el momento de servir las. Recalentar a fuego de medio a alto de 25 a 30 minutos o hasta que esté caliente (165°F) y servir inmediatamente.

SUGERENCIA PARA SERVIRLO: Acompañarlo con nueces o castañas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 363 kcal; Colesterol: 65,32 mg;
Grasas totales: 7,33 g; Sodio: 314,73 mg; Grasas saturadas: 1,53 g; Hierro: 2,23 mg;
Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 62,99 mg; Proteínas: 22,40 g; Vitamina A: 295,69 ER;
Carbohidratos: 50,30 g; Vitamina A: 1614,49 UI; Fibra alimentaria: 4,64 g; Calcio: 44,87 mg



FRIJOLES ROJOS, ESPINACA
Y CARNE



POLLO KUNG PAO CON PIMIENTOS DULCES



CARNE Y ESPÁRRAGOS

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES, 1/4 TAZA DE VEGETALES, OTROS

RACIÓN RECOMENDADA: UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ) PESA 250 G (9 OZ)

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	8,500 KG (18 LB 12 OZ)	17 KG (37 LB 8 OZ)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
SOLOMILLO DE RES, PARA ASAR, CRUDO*	CORTADO EN CUBOS		4,220 KG (9 LB 5 OZ)
PARA LA MARINADA:			
ALMIDÓN DE MAÍZ		1/2 CUP	
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO**		1/2 TAZA	
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	
VINAGRE DE JEREZ		1/4 TAZA	
AZÚCAR GRANULADA		2 CUCHARADAS	
SAL KOSHER		2 CUCHARADAS	
PARA LA SALSA:			
AJO FRESCO	PICADO	2 CUCHARADAS	
JENGIBRE FRESCO	PICADO	2 CUCHARADAS	
VINAGRE DE JEREZ		1 1/2 TAZAS	
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		1/4 TAZA	

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LOS VEGETALES:			
ESPÁRRAGOS	CORTADOS, EN TIRAS A 45 GRADOS	11,3 L (12 CUARTOS)	5,670 KG (12 LB 8 OZ)
ACEITE DE OLIVA		1/2 TAZA	
PARA EL ARROZ:***			
AGUA		6,6 L (7 CUARTOS)	5,070 KG (11 LB 3 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,520 KG (5 LB 9 OZ)

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
SOLOMILLO DE RES PARA ASAR, CRUDO*	CORTADO EN CUBOS		8,450 KG (18 LB 10 OZ)
PARA LA MARINADA:			
ALMIDÓN DE MAÍZ		1 TAZA	
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO**		1 TAZA	
ACEITE DE OLIVA		1/2 TAZA	
VINAGRE DE JEREZ		1/2 TAZA	
AZÚCAR GRANULADA		4 CUCHARADAS	
SAL KOSHER		4 CUCHARADAS	
PARA LA SALSA:			
AJO FRESCO	PICADO	1/4 TAZA	
JENGIBRE FRESCO	PICADO	1/4 TAZA	
VINAGRE DE JEREZ		3 TAZAS	
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		1/2 TAZA	
PARA LOS VEGETALES:			
ESPÁRRAGOS	CORTADOS, EN TIRAS A 45 GRADOS	22,7 L (24 CUARTOS)	11,340 KG (25 LB)
ACEITE DE OLIVA		1 TAZA	

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA EL ARROZ:***			
AGUA		13,2 L (14 CUARTOS)	10,150 KG (22 LB 6 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		6,6 L (7 CUARTOS)	5,050 KG (11 LB 2 OZ)

* SI UTILIZA CARNE COCIDA CON UNA EQUIVALENCIA DE ONZA POR ONZA, UTILICE 5,670 KG (12 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 50 PORCIONES.

** SE PUEDE PREPARAR SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO A PARTIR DE SALSA DE SOJA COMÚN (O TAMARI PARA QUE NO CONTenga GLÚTEN). PARA HACERLO, MEZCLAR 2 PARTES DE SOJA CON 1 PARTE DE AGUA (PROPORCIÓN 2 A 1 DE SOJA Y AGUA).

*** NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE ARROZ LLEVA UNA RELACIÓN DE 2 A 1 ENTRE EL AGUA Y EL ARROZ. DADO QUE LOS DIFERENTES ARROCES REQUIEREN DISTINTAS CANTIDADES DE AGUA, SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE EN EL CASO DE QUE FIGUREN ALLÍ.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA LA MARINADA:

Primero disolver el almidón de maíz con salsa de soja. Luego, mezclarlo con los demás ingredientes de la marinada.

PARA LA CARNE:

Colocar la carne en un recipiente grande con tapa.

Verter la marinada sobre la carne y mezclar bien para recubrirla. Tapar y refrigerar durante 2 horas como máximo.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

Precalear el horno a 400°F.

Esparcir la carne en una olla cubierta con papel manteca hasta formar una sola capa. Cocinar la carne hasta que esté bien dorada y completamente cocida, durante aproximadamente 25 minutos.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

Mantenerla caliente hasta que los vegetales estén listos para mezclarlos.

PARA LA SALSA:

En una olla, mezclar todos los ingredientes de la salsa. Llevar al punto de hervor y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

PARA LOS VEGETALES:

En un recipiente grande, colocar los espárragos con el aceite de oliva.

Esparcir los espárragos en ollas cubiertas con papel manteca hasta formar una sola capa. Cocinar los espárragos hasta que estén tiernos pero no demasiado cocidos, durante aproximadamente 20 minutos.

Mezclar la carne, los espárragos y la salsa y distribuirlos en forma pareja en fuentes de vapor para mesa. Mantener caliente hasta el momento de servir.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

PARA EL ARROZ:

Dejar hervir el agua.

Colocar el arroz en una fuente de vapor para mesa. Verter agua hirviendo sobre el arroz, cubrir bien con papel de aluminio y hornear a 350°F durante aproximadamente 50 minutos o hasta que el arroz esté blando y se haya absorbido el agua.

Nota: Si no hay agua hirviendo, se puede utilizar agua fría. Aumentar el tiempo de cocción aproximadamente 30 minutos.

PARA COCINAR EL ARROZ EN UNA VAPORERA:

Colocar 2,520 kg (5 lb 9 oz) de arroz en dos ollas de hotel de 15 cm (6 pulgadas). Cubrirlo con 4,7 l (5 cuartos) de agua y cocer al vapor a fuego alto, sin tapanlo, durante 50 minutos. Dejarlo reposar durante 10 minutos y luego revolverlo con una espátula.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

COCCIÓN POR LOTE EN UNA SARTÉN BASCULANTE, OLLA CON TAPA O WOK:

Calentar el wok o la sartén a fuego de medio a alto, luego agregar la carne y cocinarla, revolviendo para que todos los lados se cocinen de manera pareja, hasta que se dore bien, de 4 a 5 minutos.

Agregar los espárragos y saltear durante 4 minutos más.

Agregar la salsa y cocinar hasta que la salsa espese y se glasee bien.

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Cocinar el arroz como se indicó anteriormente en horno u olla de vapor, dejar enfriar durante 15 minutos y colocarlo bajo refrigeración hasta que se enfríe (a 41°F o menos).

Cocinar la carne y los espárragos utilizando los métodos indicados anteriormente, pero colocarlos en ollas para enfriarlos en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríen (a 41°F o menos).

Cocinar la salsa y enfriarla con un baño de hielo.

Primero, pesar 56 g (2 oz) de carne para determinar el tamaño adecuado del cucharón. Con un cucharón con capacidad para 1 taza, colocar el arroz de un lado de las bandejas para recalentar. Del otro lado, colocar la carne y luego los espárragos con el cucharón.

Con un cucharón, colocar 28 g (1 oz) de salsa sobre la carne y los espárragos, sellar las bandejas y mantenerlas frías hasta el momento de servir las.

Colocar las bandejas para recalentar a fuego de medio a alto de 25 a 30 minutos o hasta que se caliente, a 165°F según un termómetro calibrado para alimentos. Servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 458 kcal; Colesterol: 70,12 mg; Grasas totales: 14,49 g; Sodio: 382,77 mg; Grasas saturadas: 4,28 g; Hierro: 5,03 mg; Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 6,47 mg; Proteínas: 30,05 g; Vitamina A: 65,77 ER; Carbohidratos: 51,52 g; Vitamina A: 857,32 UI; Fibra alimentaria: 5,91 g; Calcio: 73,20 mg.



CHILE VERDE

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES, 1/2 TAZA DE VEGETALES, OTROS

RACIÓN RECOMENDADA: 1 TAZA DE ARROZ, 56 G (2 OZ) DE CARNE, 2/3 TAZA DE SALSA
UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ)
PESA 250 G (7,9 OZ)

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	11,200 KG (24 LB 11 OZ)	22,340 KG (49 LB 6 OZ)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
CERDO O POLLO DESMENUZADO, COCIDO			2,800 KG (6 LB 4 OZ)
PARA LA SALSA:			
TOMATILLOS	SIN CÁSCARA	4,7 L (5 CUARTOS)	4,760 KG (10 LB 8 OZ)
CHILES ANAHEIM*		25 CADA UNO	2,490 KG (5 LB 8 OZ)
CEBOLLAS	CORTADAS EN CUBOS	3,7 L (4 CUARTOS) + 3 TAZAS	2,380 KG (5 LB 4 OZ)
AJO	PICADO	1/4 TAZA	
ACEITE DE OLIVA		2 CUCHARADAS	
CILANTRO		2 TAZAS	2 RAMITAS
SAL KOSHER		2 CUCHARADAS	
PARA EL ARROZ:**			
AGUA		6,6 L (7 CUARTOS)	5,250 KG (11 LB 9 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,350 KG (5 LB 3 OZ)

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
CERDO O POLLO DESMENUZADO, COCIDO			5,670 KG (12 LB 8 OZ)
PARA LA SALSA:			
TOMATILLOS	SIN CÁSCARA	9,4 L (10 CUARTOS)	9,525 KG (21 LB)
CHILES ANAHEIM*		50 CADA UNO	4,990 KG (11 LB)
CEBOLLAS	CORTADAS EN CUBOS	8,5 L (9 CUARTOS) + 2 TAZAS	4,760 KG (10 LB 8 OZ)
AJO	PICADO	1/2 TAZA	
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	
CILANTRO		4 TAZAS	4 RAMITAS
SAL KOSHER		1/4 TAZA	
PARA EL ARROZ:**			
AGUA		13,2 L (14 CUARTOS)	10,150 KG (22 LB 6 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		6,6 L (7 CUARTOS)	5,050 KG (11 LB 2 OZ)

* 50 PORCIONES: 1,360 KG (3 LB) DE CHILES ASADOS, PELADOS Y SIN SEMILLAS; 100 PORCIONES: 2,720 KG (6 LB) DE CHILES ASADOS, PELADOS Y SIN SEMILLAS.

** NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE ARROZ LLEVA UNA RELACIÓN DE 2 A 1 ENTRE EL AGUA Y EL ARROZ. DADO QUE LOS DIFERENTES ARROCES REQUIEREN DISTINTAS CANTIDADES DE AGUA, SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE EN EL CASO DE QUE FIGUREN ALLÍ.

LA SALSA PUEDE PREPARARSE ANTES Y REFRIGERARSE ADECUADAMENTE HASTA EL MOMENTO DE UTILIZARLA.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA LOS TOMATILLOS:

Precalentar el horno a 500°F.

Esparcir los tomatillos sobre ollas cubiertas con papel manteca hasta formar una sola capa.

Asar hasta que se ablanden y comiencen a dorarse. Reservar los tomatillos y el jugo.

PARA LOS CHILES:

Esparcir los chiles sobre ollas cubiertas con papel manteca hasta formar una sola capa.

Asar hasta que se ablanden y la piel esté dorada y ampollada.

Colocar los chiles en un recipiente con tapa durante 20 minutos para que el vapor facilite su pelado.

Cuando estén fríos como para tocarlos, retirar la piel, los tallos y las semillas.

Picar los chiles en trozos grandes.

Mezclarlos con las cebollas, el ajo y el aceite de oliva.

Colocar sobre ollas cubiertas con papel de manteca formando una capa de 1 cm (1/2 pulgada).

Asar hasta que las cebollas estén traslúcidas y comiencen a dorarse.

Con una batidora, multiprocesadora o licuadora de mano, haga un puré con los tomatillos (incluido el jugo), los chiles, la mezcla de cebolla, el cilantro y la sal hasta obtener una mezcla homogénea.

Distribuir el cerdo y la salsa de manera pareja en fuentes de vapor para mesa.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

PARA EL ARROZ:

Dejar hervir el agua.

Colocar el arroz en una fuente de vapor para mesa. Verter agua hirviendo sobre el arroz, cubrir bien con papel de aluminio y hornear a 350°F durante aproximadamente 50 minutos o hasta que el arroz esté blando y se haya absorbido el agua.

Nota: Si no hay agua hirviendo, se puede utilizar agua fría. Aumentar el tiempo de cocción aproximadamente 30 minutos.

PARA COCINAR EL ARROZ EN UNA VAPORERA:

Colocar 2,520 kg (5 lb 9 oz) de arroz en dos ollas de hotel de 15 cm (6 pulgadas). Cubrirlo con 4,7 l (5 cuartos) de agua y cocer al vapor a fuego alto, sin tapanlo, durante 50 minutos. Dejarlo reposar durante 10 minutos y luego revolverlo con una espátula.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

COCCIÓN POR LOTE EN UNA SARTÉN BASCULANTE U OLLA PARA COLOCAR SOBRE LA HORNALLA:

Cocinar y preparar los tomatillos y los chiles exactamente como se indicó. Calentar una sartén basculante o una olla grande a fuego de medio a alto.

Agregar el aceite, las cebollas y el ajo y cocinar, revolviendo, hasta que se ablanden, durante 3 a 5 minutos. Agregar los tomatillos, los chiles pelados, el cilantro y la sal y cocinar a fuego lento.

Hacer un puré con la mezcla utilizando una licuadora de mano (es el mejor método) o en partes con una multiprocesadora o batidora de mesa.

Nota: Si se utiliza una batidora de mesa, no llenarla más de $\frac{2}{3}$ de su capacidad y encenderla y apagarla rápidamente varias veces con el botón para evitar que la salsa caliente explote. No encender la batidora al máximo con la salsa caliente porque podría sufrir quemaduras graves.

Calentar el cerdo o el pollo en el horno o sobre la hornalla y agregar la salsa para cubrirlo.

Servir 1 taza de arroz con un cucharón de 236 ml (8 oz) de chile verde. Servir inmediatamente.

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Cocinar los ingredientes de la salsa utilizando cualquiera de los métodos mencionados.

Enfriar la salsa con baño de hielo (preferentemente), en un enfriador o bajo refrigeración en ollas de hotel hasta que se enfríe (a 41°F o menos).

Nota: las salsas espesas se enfrían lentamente. Por lo tanto, se recomienda encarecidamente enfriar la salsa en fuentes poco profundas (de 15 cm [6 pulgadas]) y revolver de vez en cuando mientras se enfrían.

Cocinar el arroz como se indica arriba y enfriarlo en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración. Asegurarse de que el arroz y la salsa estén fríos, a una temperatura de 41°F o menos.

Mezclar la salsa con el cerdo o el pollo.

Colocar 1 taza de arroz de un lado de las bandejas para recalentar y un cucharón de 236 ml (8 oz) de carne con salsa del otro lado. Sellar las bandejas y mantenerlas frías hasta el momento de servir las.

Recalentar/cocinar a fuego de medio a alto durante 25 a 30 minutos, hasta que adquiera una temperatura interna de 165°F controlada con un termómetro calibrado para alimentos.

SUGERENCIA PARA SERVIRLO: Probar con cerdo, pollo o tofu cocido y cortado en cubos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 366 kcal; Colesterol: 65,32 mg; Grasas totales: 7,61 g; Sodio: 240,78 mg; Grasas saturadas: 1,58 g; Hierro: 2,02 mg; Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 58,54 mg; Proteínas: 22,35 g; Vitamina A: 228,23 ER; Carbohidratos: 51,01 g; Vitamina A: 1345,92 UI; Fibra alimentaria: 5,12 g; Calcio: 44,99 mg

LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL PRESENTADA CORRESPONDE AL POLLO DESMENUZADO.



CARNE Y ESPÁRRAGOS



CHILE VERDE



FAJITA DE POLLO

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES, 1/4 TAZA DE VEGETALES (1/8 TAZA DE VEGETALES ROJOS/NARANJAS, 1/8 TAZA DE OTROS)

RACIÓN RECOMENDADA: 1 TAZA DE ARROZ, CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ) DE POLLO Y VEGETALES
UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ)
PESA 250 G (4,4 OZ)

	50 PORCIONES		100 PORCIONES	
RENDIMIENTO	POLLO	3,175 KG (7 LB)	POLLO	6,350 KG (14 LB)
	VEGETALES	3,175 KG (7 LB)	VEGETALES	6,350 KG (14 LB)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
POLLO, CARNE OSCURA, SIN PIEL, DESHUESADO, CRUDO*			4,080 KG (9 LB)
PARA LA MARINADA:			
CILANTRO FRESCO	PICADO	5 TAZAS	5 RAMITAS
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	
JUGO DE LIMA		2/3 TAZA	
AJO FRESCO	PICADO	1/4 TAZA	
PIMIENTO JALAPEÑO FRESCO	SIN SEMILLAS Y EN CUBOS	1/2 TAZA	70 G (2,5 OZ)
SAL KOSHER		1 CUCHARADA + 2 CUCHARADITAS	
PARA LOS VEGETALES:			
PIMIENTOS ROJOS	SIN SEMILLAS Y EN RODAJAS	3,7 L (4 CUARTOS)	1,500 KG (3 LB 5 OZ)
PIMIENTOS VERDES	SIN SEMILLAS Y EN RODAJAS	1,8 L (2 CUARTOS)	730 G (1 LB 10 OZ)
CEBOLLAS	PELADAS, CORTADAS EN RODAJAS	1,8 L (2 CUARTOS)	1,580 KG (3 LB 8 OZ)
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA EL ARROZ:**			
AGUA		6,6 L (7 CUARTOS)	5,070 KG (11 LB 3 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,520 KG (5 LB 9 OZ)

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
POLLO, CARNE OSCURA, SIN PIEL, DESHUESADO, CRUDO*			8,165 KG (18 LB)
PARA LA MARINADA:			
CILANTRO FRESCO	PICADO	10 TAZAS	10 RAMITAS
ACEITE DE OLIVA		1/2 TAZA	
JUGO DE LIMA		1 1/3 TAZAS	
AJO FRESCO	PICADO	1/2 TAZA	
PIMIENTO JALAPEÑO FRESCO	SIN SEMILLAS Y EN CUBOS	1 TAZA	140 G (5 OZ)
SAL KOSHER		3 CUCHARADAS + 1 CUCHARADITA	
PARA LOS VEGETALES:			
PIMIENTOS ROJOS	SIN SEMILLAS Y EN RODAJAS	7,5 L (8 CUARTOS)	3 KG (6 LB 10 OZ)
PIMIENTOS VERDES	SIN SEMILLAS Y EN RODAJAS	3,7 L (4 CUARTOS)	1,470 KG (3 LB 4 OZ)
CEBOLLAS	PELADAS, CORTADAS EN RODAJAS	3,7 L (4 CUARTOS)	3,175 KG (7 LB)
ACEITE DE OLIVA		1/2 TAZA	
PARA EL ARROZ:**			
AGUA		13,2 L (14 CUARTOS)	10,150 KG (22 LB 6 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		6,6 L (7 CUARTOS)	5,050 KG (11 LB 2 OZ)

* SI UTILIZA POLLO COCIDO CON UNA EQUIVALENCIA DE ONZA POR ONZA, UTILICE 5,670 KG (12 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 50 PORCIONES. SI UTILIZA UN PRODUCTO PRECONDIMENTADO O COCIDO, ES POSIBLE QUE DEBA ADAPTAR LA CANTIDAD DE SAL Y EL POLLO SE PODRÁ MARINAR DURANTE DOS HORAS COMO MÁXIMO.

** NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE ARROZ LLEVA UNA RELACIÓN DE 2 A 1 ENTRE EL AGUA Y EL ARROZ. DADO QUE LOS DIFERENTES ARROCES REQUIEREN DISTINTAS CANTIDADES DE AGUA, SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE EN EL CASO DE QUE FIGUREN ALLÍ.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA LA MARINADA:

Mezclar el cilantro, el aceite, el jugo de lima, el ajo, el jalapeño y la sal.

PARA EL POLLO:

Colocar el pollo en un recipiente grande con tapa.

Verter la marinada sobre el pollo y mezclar bien para recubrirlo. Tapar y refrigerar durante 30 minutos.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

Precalentar el horno a 375°F. Colocar el pollo en fuentes chatas hasta formar una sola capa. Verter el resto de la marinada sobre el pollo.

Cocinar hasta que el pollo esté bien cocido (a 165°F).

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

Reservar los jugos y la marinada que hayan quedado en la olla.

Cortar el pollo en tiras y verter la mitad de la marinada sobre el pollo. Reservar la otra mitad para los vegetales.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

PARA LOS VEGETALES:

Mezclar los pimientos, las cebollas y el aceite en un recipiente grande. Mezclar bien hasta recubrir los vegetales.

Esparcir los vegetales en fuentes chatas formando una sola capa. Cocinar hasta que las cebollas estén blandas y levemente doradas.

Colocar los vegetales en una fuente de vapor para mesa y verterles el resto de la marinada encima.

PARA COCINAR EL ARROZ:

Dejar hervir el agua.

Colocar el arroz en una fuente de vapor para mesa. Verter agua hirviendo sobre el arroz, cubrir bien con papel de aluminio y hornear a 350°F durante aproximadamente 50 minutos o hasta que el arroz esté blando y se haya absorbido el agua.

Nota: Si no hay agua hirviendo, se puede utilizar agua fría. Aumentar el tiempo de cocción aproximadamente 30 minutos.

PARA COCINAR EL ARROZ EN UNA VAPORERA:

Colocar 2,520 kg (5 lb 9 oz) de arroz en dos ollas de hotel de 15 cm (6 pulgadas). Cubrirlo con 4,7 l (5 cuartos) de agua y cocer al vapor a fuego alto, sin tapanlo, durante 50 minutos. Dejarlo reposar durante 10 minutos y luego revolverlo con una espátula.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

COCCIÓN POR LOTE EN UNA SARTÉN BASCULANTE, OLLA CON TAPA O WOK:

Marinar el pollo como se indicó anteriormente.

Calentar el wok o la sartén basculante a fuego de medio a alto, agregar el pollo y cocinarlo, revolviendo, de 3 a 5 minutos.

Agregar la marinada y cocinar a fuego lento de 3 a 5 minutos.

Cocinar hasta que el pollo esté bien cocido y la temperatura interna alcance los 165°F como mínimo.

Colocar el pollo en ollas de hotel o bandejas para que se enfríe un poco. Agregar el resto del aceite y de los vegetales a la sartén y cocinar, revolviendo, de 3 a 5 minutos.

Cortar el pollo en tiras finas, de 0,5 cm (1/4 de pulgada), volver a colocarlo en la sartén con todos los jugos y la marinada restantes y cocinar a fuego lento, revolviendo, de 3 a 5 minutos.

Colocar las fajitas de pollo en ollas de hotel y dividir las en porciones para servir las con 1 taza de arroz cocido y un cucharón de 236 ml (8 oz) de pollo y vegetales encima.

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Cocinar el arroz, el pollo y los vegetales con los métodos descritos, ya sea en hornos o en una sartén basculante.

Retirar el arroz, el pollo y los vegetales y enfriarlos en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríen (a 41°F o menos).

Revolver el arroz una vez que se haya enfriado.

Colocar 1 taza de arroz de un lado de las bandejas para recalentar, y servir un cucharón de 118 ml (4 oz) de vegetales y una cucharada de 56 g (2 oz) de pollo del otro lado. Sellar y mantener frío para entregar y servir.

Recalentar/cocinar a fuego de medio a alto durante 25 a 30 minutos, hasta que adquiera una temperatura interna de 165°F controlada con un termómetro calibrado para alimentos.

SUGERENCIA PARA SERVIRLO: El relleno también se puede utilizar en burritos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 366 kcal; Colesterol: 65,32 mg; Grasas totales: 7,61 g; Sodio: 240,78 mg; Grasas saturadas: 1,58 g; Hierro: 2,02 mg; Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 58,54 mg; Proteínas: 22,35 g; Vitamina A: 228,23 ER; Carbohidratos: 51,01 g; Vitamina A: 1345,92 UI; Fibra alimentaria: 5,12 g; Calcio: 44,99 mg



POLLO A LA ITALIANA CON ORÉGANO Y LIMÓN

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES,

RACIÓN RECOMENDADA: 1 TAZA DE ARROZ, UN CUCHARÓN DE 118 ML (4 OZ) DE POLLO/SALSA.
UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 118 ML (4 OZ) PESA 82 G (2,9 OZ).

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	4,195 KG (9 LB 4 OZ)	8,390 KG (18 LB 8 OZ)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
POLLO, CARNE OSCURA, SIN PIEL, DESHUESADO, CRUDO*			4,080 KG (9 LB)
PARA LA MARINADA:			
AJO FRESCO	PICADO	1/4 TAZA	
ORÉGANO DESHIDRATADO		2 CUCHARADAS	
SAL KOSHER		3 CUCHARADAS	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		2 CUCHARADITAS	
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	
JUGO DE LIMÓN		1/4 TAZA	
PARA EL CALDO:			
CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		0,9 L (1 CUARTO) + 2 TAZAS	
JUGO DE LIMÓN		1/4 TAZA	
PARA EL ARROZ:**			
AGUA		6,6 L (7 CUARTOS)	5,070 KG (11 LB 3 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,520 KG (5 LB 9 OZ)

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
POLLO, CARNE OSCURA, SIN PIEL, DESHUESADO, CRUDO*			8,165 KG (18 LB)
PARA LA MARINADA:			
AJO FRESCO	PICADO	1/2 TAZA	
ORÉGANO DESHIDRATADO		4 CUCHARADAS	
SAL KOSHER		6 CUCHARADAS	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		4 CUCHARADITAS	
ACEITE DE OLIVA		1 TAZA	
JUGO DE LIMÓN		1 TAZA	
PARA EL CALDO:			
CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		2,8 L (3 CUARTOS)	
JUGO DE LIMÓN		1/2 TAZA	
PARA EL ARROZ:**			
AGUA		13,2 L (14 CUARTOS)	10,150 KG (22 LB 6 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		6,6 L (7 CUARTOS)	5,050 KG (11 LB 2 OZ)

* SI UTILIZA POLLO COCIDO CON UNA EQUIVALENCIA DE ONZA POR ONZA, UTILICE 5,670 KG (12 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 50 PORCIONES. SI UTILIZA UN PRODUCTO PRECONDIMENTADO O COCIDO, ES POSIBLE QUE DEBA ADAPTAR LA CANTIDAD DE SAL Y EL POLLO SE PODRÁ MARINAR DURANTE DOS HORAS COMO MÁXIMO.

** NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE ARROZ LLEVA UNA RELACIÓN DE 2 A 1 ENTRE EL AGUA Y EL ARROZ. DADO QUE LOS DIFERENTES ARROCES REQUIEREN DISTINTAS CANTIDADES DE AGUA, SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE EN EL CASO DE QUE FIGUREN ALLÍ.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA LA MARINADA:

Mezclar el ajo, el orégano, la sal, la pimienta, el aceite de oliva y el jugo de limón en un bol.

PARA EL POLLO:

Colocar el pollo en un recipiente. Verter la marinada sobre el pollo y mezclar con las manos, utilizando guantes, para recubrir todo el pollo.

Tapar y refrigerar el recipiente durante 2 horas como máximo.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

Precalentar el horno a 375°F.

Esparcir el pollo en ollas cubiertas con papel manteca hasta formar una sola capa.

Cocinar hasta que el pollo esté bien cocido.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

PARA EL CALDO:

En una olla, llevar el caldo de gallina y el jugo de limón al punto de hervor (el caldo y el jugo de limón también se pueden calentar en una fuente de vapor para mesa dentro del horno).

PREPARACIÓN:

Cortar el pollo en tiras y colocarlo en una fuente de vapor para mesa junto con el caldo.

Para servirlo, colocar una taza de arroz en un bol y cubrirla con 56 g (2 oz) de pollo utilizando un cucharón de 118 ml (4 oz) para agarrar el caldo.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

PARA EL ARROZ:

Dejar hervir el agua.

Colocar el arroz en una fuente de vapor para mesa. Verter agua hirviendo sobre el arroz, cubrir bien con papel de aluminio y hornear a 350°F durante aproximadamente 50 minutos o hasta que el arroz esté blando y se haya absorbido el agua.

Nota: Si no hay agua hirviendo, se puede utilizar agua fría. Aumentar el tiempo de cocción aproximadamente 30 minutos.

PARA COCINAR EL ARROZ EN UNA VAPORERA:

Colocar 2,520 kg (5 lb 9 oz) de arroz en dos ollas de hotel de 15 cm (6 pulgadas). Cubrirlo con 4,7 l (5 cuartos) de agua y cocer al vapor a fuego alto, sin tapanlo, durante 50 minutos. Dejarlo reposar durante 10 minutos y luego revolverlo con una espátula.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

COCCIÓN POR LOTE EN UNA SARTÉN BASCULANTE O SOBRE LA HORNALLA:

Marinar el pollo como se indicó anteriormente. Calentar la sartén basculante o las sartenes para saltear sobre la hornalla a fuego de medio a alto.

Cocinar el pollo en la sartén, revolviendo, de 5 a 9 minutos, hasta que esté levemente dorado.

Agregar el caldo y el jugo de limón y, una vez que hierva, cocinar a fuego lento durante 5 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido y alcance una temperatura mínima de 165°F, según un termómetro calibrado para alimentos.

Mantener caliente hasta el momento de servirlo y racionarlo como se indicó anteriormente.

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Cocinar el arroz y el pollo por separado con cualquiera de los métodos mencionados y enfriarlos en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríen (a 41°F o menos).

Con un cucharón, colocar una taza de arroz en el centro de las bandejas para recalentar, y agregar un cucharón de 118 ml (4 oz) de pollo con caldo sobre el arroz.

Agregar 1/2 taza de un vegetal de estación para completar el plato.

Sellar las bandejas y mantenerlas frías hasta el momento de servir las. Recalentar a fuego de medio a alto de 25 a 30 minutos o hasta que esté caliente (165°F) y servir inmediatamente.

SUGERENCIA PARA SERVIRLO: Servir con vegetales de estación, como por ejemplo zanahorias o brócoli al vapor, para completar el plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 342 kcal; Colesterol: 65,77 mg;
Grasas totales: 7,55 g; Sodio: 372,95 mg; Grasas saturadas: 1,60 g; Hierro: 1,74 mg;
Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 3,75 mg; Proteínas: 21,76 g; Vitamina A: 67,28 UI;
Carbohidratos: 45,33 g; Vitamina A: 18,84 ER; Fibra alimentaria: 3,58 g; Calcio: 32,59 mg



FAJITA DE POLLO



POLLO A LA ITALIANA CON ORÉGANO Y LIMÓN



BIRYANI DE VEGETALES CON TOFU

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO:	56 G (2 OZ) DE ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES, 1/2 TAZA DE VEGETALES (1/4 CON ALMIDÓN, 1/4 DE OTROS)
RACIÓN RECOMENDADA:	UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ) DE BIRYANI, 125 G (4,4 OZ) DE TOFU UNA PORCIÓN DE BIRYANI SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ) PESA 280 G (9,8 OZ)

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	13,975 KG (30 LB 13 OZ)	27,950 KG (61 LB 10 OZ)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
MANTECA SIN SAL		1 TAZA	
AJO FRESCO	PICADO	1/2 TAZA	
JENGIBRE FRESCO	PICADO	1 TAZA	
CORIANDRO MOLIDO		1/3 TAZA	
PIMIENTA INGLESA MOLIDA		3 CUCHARADAS	
COMINO MOLIDO		1/3 TAZA	
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,520 KG (5 LB 9 OZ)
CEBOLLAS	PELADAS CORTADAS EN CUBOS DE 1 CM (1/2 PULGADA)	1,8 L (2 CUARTOS) + 1 TAZA	1,130 KG (2 LB 8 OZ)
PAPAS RUSSET	SIN PELAR, CORTADAS EN CUBOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)	3,7 L (4 CUARTOS)	2,125 KG (4 LB 11 OZ)
ZANAHORIAS	SIN PELAR, EN RODAJAS	1,8 L (2 CUARTOS)	907 G (2 LB)
CHOCLO EN GRANO		0,9 L (1 CUARTO) + 2 1/4 TAZAS	1,020 KG (2 LB 4 OZ)
BERENJENAS ITALIANAS	SIN PELAR, CORTADAS EN CUBOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)	2,8 L (3 CUARTOS)	907 G (2 LB)

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
SAL		1/4 TAZA + 3 CUCHARADAS	
AGUA		5,6 L (6 CUARTOS) + 1 TAZA	
CILANTRO FRESCO	PICADO	3/4 TAZA	1 RAMITA
CEBOLLAS VERDES	PICADAS	1 1/2 TAZAS	85 G (3 OZ)
PARA EL TOFU:			
TOFU FIRME*	EN CUBOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)		6,260 KG (13 LB 13 OZ)
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	
SAL KOSHER		1 CUCHARADA	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		1 CUCHARADITA	

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
MANTECA SIN SAL		2 TAZAS	
AJO FRESCO	PICADO	1 TAZA	
JENGIBRE FRESCO	PICADO	2 TAZAS	
CORIANDRO MOLIDO		2/3 TAZA	
PIMIENTA INGLESA MOLIDA		6 CUCHARADAS	
COMINO MOLIDO		2/3 TAZA	
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		6,6 L (7 CUARTOS)	5,050 KG (11 LB 2 OZ)
CEBOLLAS	PELADAS CORTADAS EN CUBOS DE 1 CM (1/2 PULGADA)	3,7 L (4 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,270 KG (5 LB)
PAPAS RUSSET	SIN PELAR, CORTADAS EN CUBOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)	7,5 L (8 CUARTOS)	4,250 KG (9 LB 6 OZ)
ZANAHORIAS	SIN PELAR, EN RODAJAS	3,7 L (4 CUARTOS)	1,815 KG (4 LB)
CHOCLO EN GRANO		2,8 L (3 CUARTOS) + 1/2 TAZA	2,040 KG (4 LB 8 OZ)
BERENJENAS ITALIANAS	SIN PELAR, CORTADAS EN CUBOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)	5,6 L (6 CUARTOS)	1,815 KG (4 LB)
SAL		3/4 TAZA	

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
AGUA		11,3 L (3 GALONES) + 2 TAZAS	
CILANTRO FRESCO	PICADO	1 1/2 TAZAS	2 RAMITAS
CEBOLLAS VERDES	PICADAS	3 TAZAS	170 G (6 OZ)
PARA EL TOFU:			
TOFU FIRME*	EN CUBOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)		12,530 KG (27 LB 10 OZ)
ACEITE DE OLIVA		1/2 TAZA	
SAL KOSHER		2 CUCHARADAS	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		1 CUCHARADITA	

* LA RACIÓN RECOMENDADA DE TOFU SEGÚN SU APORTE AL PLAN ALIMENTICIO ES DE 1/4 TAZA O 62 G (2,2 OZ) POR PESO, Y DEBE TENER 5 G DE PROTEÍNAS COMO MÍNIMO. PUEDE SUSTITUIR AL POLLO COCIDO. UTILIZAR 5,670 KG (12 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 50 PORCIONES.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA EL BIRYANI:

Calentar la manteca en una sartén basculante o una para colocar sobre la hornalla que sea lo suficientemente grande como para que quepan todos los ingredientes, menos el tofu.

Agregar ajo y jengibre y saltear durante 3 minutos cuidando que no se quemen.

Agregar el coriandro, la pimienta inglesa y el comino y mezclar.

Agregar el arroz integral y mezclar bien para recubrir el arroz con la manteca y las especias.

Agregar las cebollas y saltear, revolviendo de vez en cuando, hasta que las cebollas estén traslúcidas.

Agregar las papas, las zanahorias, el choclo, las berenjenas, la sal y el agua, y revolver bien.

Una vez que hierva, bajar el fuego y cocinar a fuego lento con la sartén tapada hasta que el líquido se absorba y los vegetales estén cocidos, durante 50 minutos aproximadamente.

Nota: Si utiliza una olla de cocción a fuego lento, puede tapparla y cocinar en horno a 350°F.

Mezclar bien el biryani con una espátula de goma, transferirlo a fuentes de vapor para mesa y espolvorearlo con el cilantro y las cebolletas.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

PARA EL TOFU:

Precalentar el horno a 400°F.

Cortar el tofu en cubos de 2,5 cm (1 pulgada).

Colocar el tofu con el aceite, la sal y la pimienta y esparcirlo en ollas cubiertas con papel manteca formando una sola capa.

Asar el tofu hasta que esté dorado. Transferirlo a fuentes de vapor para mesa.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Cocinar el tofu y el biryani exactamente como se indicó anteriormente. No agregar las cebolletas ni el cilantro. Con un cucharón, colocar el biryani en ollas de hotel de 15 cm (6 pulgadas) para que se enfríe.

Enfriar el tofu y el biryani en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríe (a 41°F o menos).

Con un cucharón de 236 ml (8 oz), colocar el biryani en el centro de las bandejas, y luego colocar 113 g (4 oz) de tofu encima. Espolvorear con una pizca de cebolletas y cilantro.

Sellar las bandejas y mantenerlas frías hasta el momento de servir las.

Calentar/recalentar el biryani a fuego de medio a alto de 25 a 30 minutos o hasta que esté caliente (165°F con un termómetro calibrado para alimentos). Servir inmediatamente.

SUGERENCIA PARA SERVIRLO: Servir con raita de pepino.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 425 kcal; Colesterol: 9,76 mg;
Grasas totales: 12,10 g; Sodio: 703,06 mg; Grasas saturadas: 3,99 g; Hierro: 3,63 mg;
Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 15,07 mg; Proteínas: 17,65 g; Vitamina A: 557,81 ER;
Carbohidratos: 65,07 g; Vitamina A: 3289,71 UI; Fibra alimentaria: 7,88 g; Calcio: 302,42 mg.



POLLO AL LIMÓN CON CILANTRO FRESCO

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES, 2 CUCHARADAS DE VEGETALES ROJOS/NARANJAS

RACIÓN RECOMENDADA: 1 TAZA DE ARROZ, UN CUCHARÓN DE 118 ML (4 OZ) DE POLLO/VEGETALES. UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 118 ML (4 OZ) PESA 107 G (3,8 OZ).

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	5,445 KG (12 LB)	10,890 KG (24 LB)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
JENGIBRE FRESCO	PELADO, CORTADO EN RODAJAS	1/2 TAZA	
AJO FRESCO	PELADA	1/4 TAZA	
ACEITE DE OLIVA		1/2 TAZA	
CILANTRO FRESCO	CORTADO EN TROZOS GRANDES	3 TAZAS	3 RAMITAS
PIMIENTO JALAPEÑO	SIN SEMILLAS Y EN TROZOS GRANDES	3/4 TAZA	
PIMIENTA DE CAYENA		1 CUCHARADITA	
COMINO MOLIDO		1/4 TAZA	
CORIANDRO MOLIDO		2 CUCHARADAS	
SAL KOSHER		2 1/2 CUCHARADAS	
JUGO DE LIMÓN		1 TAZA	
MUSLOS DE POLLO DESHUESADOS, SIN PIEL, CRUDOS*			4,080 KG (9 LB)
ZANAHORIAS	SIN PELAR, EN RODAJAS	2,8 L (3 CUARTOS) + 2 3/4 TAZAS	1,400 KG (3 LB 1,5 OZ)
CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		0,9 L (1 CUARTO)	

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA EL ARROZ:**			
AGUA		6,6 L (7 CUARTOS)	5,070 KG (11 LB 3 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,520 KG (5 LB 9 OZ)

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
JENGIBRE FRESCO	PELADO, CORTADO EN RODAJAS	1 TAZA	
AJO FRESCO	PELADO	1/2 TAZA	
ACEITE DE OLIVA		1 TAZA	
CILANTRO FRESCO	CORTADO EN TROZOS GRANDES	6 TAZAS	
PIMIENTO JALAPEÑO	SIN SEMILLAS Y EN TROZOS GRANDES	1 1/2 TAZAS	6 RAMITAS
PIMIENTA DE CAYENA		2 CUCHARADITAS	
COMINO MOLIDO		1/2 TAZA	
CORIANDRO MOLIDO		1/4 TAZA	
SAL KOSHER		5 CUCHARADAS	
JUGO DE LIMÓN		2 TAZAS	
MUSLOS DE POLLO DESHUESADOS, SIN PIEL, CRUDOS*			8,165 KG (18 LB)
ZANAHORIAS	SIN PELAR, EN RODAJAS	6,6 L (7 CUARTOS) + 1 1/2 TAZAS	2,800 KG (6 LB 3 OZ)
CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		1,8 L (2 CUARTOS)	
PARA EL ARROZ:**			
AGUA		13,2 L (14 CUARTOS)	10,150 KG (22 LB 6 OZ)
ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO, CRUDO		6,6 L (7 CUARTOS)	5,050 KG (11 LB 2 OZ)

* SI UTILIZA POLLO COCIDO CON UNA EQUIVALENCIA DE ONZA POR ONZA, UTILICE 5,670 KG (12 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 50 PORCIONES. SI UTILIZA UN PRODUCTO PRECONDIMENTADO O COCIDO, ES POSIBLE QUE DEBA ADAPTAR LA CANTIDAD DE SAL Y EL POLLO SE PODRÁ MARINAR DURANTE DOS HORAS COMO MÁXIMO.

** NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE ARROZ LLEVA UNA RELACIÓN DE 2 A 1 ENTRE EL AGUA Y EL ARROZ. DADO QUE LOS DIFERENTES ARROCES REQUIEREN DISTINTAS CANTIDADES DE AGUA, SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE EN EL CASO DE QUE FIGUREN ALLÍ.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA LA MARINADA:

En una batidora o procesadora, mezclar el jengibre, el ajo, el aceite, el cilantro, el pimiento jalapeño, la pimienta de cayena, el comino, el coriandro, la sal y el jugo de limón.

Formar un puré con la textura de una pasta homogénea.

PARA EL POLLO:

En un recipiente grande con tapa, mezclar los muslos de pollo y la marinada.

Tapar y marinar bajo refrigeración durante 2 horas como mínimo, o de un día para el otro.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

Precalentar el horno a 425°F.

Esparcir el pollo sobre ollas cubiertas con papel manteca hasta formar una sola capa.

Asar hasta que esté dorado y bien cocido.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

PARA LOS VEGETALES:

Colocar las zanahorias y el caldo en una olla y llevar al punto de hervor. También se puede hacer en el horno, en una fuente de vapor para mesa.

Tomar el pollo y distribuirlo en forma pareja en fuentes de vapor para mesa. Incluir la marinada y los jugos de las fuentes chatas.

Distribuir las zanahorias y el caldo en forma pareja en fuentes de vapor para mesa.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

PARA EL ARROZ:

Dejar hervir el agua.

Colocar el arroz en una fuente de vapor para mesa. Verter agua hirviendo sobre el arroz, cubrir bien con papel de aluminio y hornear a 350°F durante aproximadamente 50 minutos o hasta que el arroz esté blando y se haya absorbido el agua.

Nota: Si no hay agua hirviendo, se puede utilizar agua fría. Aumentar el tiempo de cocción aproximadamente 30 minutos.

PARA COCINAR EL ARROZ EN UNA VAPORERA:

Colocar 2,520 kg (5 lb 9 oz) de arroz en dos ollas de hotel de 15 cm (6 pulgadas). Cubrirlo con 4,7 l (5 cuartos) de agua y cocer al vapor a fuego alto, sin tapanlo, durante 50 minutos. Dejarlo reposar durante 10 minutos y luego revolverlo con una espátula.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

COCCIÓN POR LOTE EN UNA SARTÉN BASCULANTE:

No se recomienda cocinar este plato en sartén basculante. Utilizar el método descrito anteriormente, con las proporciones para lo que necesita producir.

Mantener caliente el pollo y las zanahorias por separado hasta el momento de servirlos y servir 56 g (2 oz) de pollo (un cucharón de 118 ml [4 oz]) y 2 cucharadas de zanahorias con un cucharón sobre una taza de arroz.

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Utilizar el procedimiento indicado anteriormente para cocinar el pollo, el arroz y las zanahorias. Las zanahorias pueden cocinarse en el horno con un poco de caldo en fuentes chatas.

Enfriar el pollo, el arroz y las zanahorias por separado en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríen (a 41°F o menos).

Colocar una taza de arroz de un lado de las bandejas, y luego 56 g (2 oz) de pollo (cucharón de 118 ml [4 oz]) y 2 cucharadas de zanahorias del otro lado.

Sellar las bandejas y mantenerlas frías hasta el momento de servir las.

Recalentar o calentar las bandejas a fuego de medio a alto durante 30 a 35 minutos o hasta que estén calientes (165°F). Servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 355 kcal; Colesterol: 65,62 mg;
Grasas totales: 7,62 g; Sodio: 331,96 mg; Grasas saturadas: 1,60 g; Hierro: 1,87 mg;
Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 8,96 mg; Proteínas: 22,02 g; Vitamina A: 809,32 ER;
Carbohidratos: 48,63 g; Vitamina A: 7983,08 UI; Fibra alimentaria: 4,53 g; Calcio: 69,01 mg



BIRYANI DE VEGETALES CON TOFU



POLLO AL LIMÓN CON CILANTRO FRESCO



PENNE CON SALSA “SLOPPY JOE”

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES, 3/8 TAZA DE VEGETALES (1/4 DE VEGETALES VERDES OSCUROS, 1/8 DE VEGETALES ROJOS/NARANJAS)

RACIÓN RECOMENDADA: CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ)
UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ)
PESA 235 G (8,3 OZ)

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	11,790 KG (26 LB)	23,585 KG (52 LB)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LA PASTA:			
PENNE DE HARINA INTEGRAL			2,800 KG (6 LB 4 OZ)
AGUA*			916 ML (31 OZ)
PARA LA SALSA:			
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	
CARNE PICADA CRUDA (80/20)**			3,850 KG (8 LB 8 OZ)
CEBOLLAS	PICADAS	0,9 L (1 CUARTO) + 2 TAZAS	566 G (1 LB 4 OZ)
AJO FRESCO	PICADO	2 CUCHARADAS	
SAL KOSHER		2 CUCHARADAS	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		1 CUCHARADA	
SALSA DE TOMATE CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		0,9 L (1 CUARTO) + 2 TAZAS	1,500 KG (3 LB 5 OZ)
SALSA WORCESTERSHIRE		1/4 TAZA	
TOMILLO DESHIDRATADO		2 CUCHARADAS	
AZÚCAR NEGRA		1 CUCHARADA	
COL RIZADA	SIN NERVADURAS, PICADA	17 L (18 CUARTOS)	2,270 KG (5 LB)

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LA PASTA:			
PENNE DE HARINA INTEGRAL			5,670 KG (12 LB 8 OZ)
AGUA*			1,8 L (62 OZ)
PARA LA SALSA:			
ACEITE DE OLIVA		1/2 TAZA	
CARNE PICADA CRUDA (80/20)**			7,710 KG (17 LB)
CEBOLLAS	PICADAS	2,8 L (3 CUARTOS)	1,130 KG (2 LB 8 OZ)
AJO FRESCO	PICADO	1/4 TAZA	
SAL KOSHER		4 CUCHARADAS	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		2 CUCHARADAS	
SALSA DE TOMATE CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		2,8 L (3 CUARTOS)	3 KG (6 LB 10 OZ)
SALSA WORCESTERSHIRE		1/2 TAZA	
TOMILLO DESHIDRATADO		1/4 TAZA	
AZÚCAR NEGRA		2 CUCHARADAS	
COL RIZADA	SIN NERVADURAS, PICADA	34 L (36 CUARTOS)	4,535 KG (10 LB)

* NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE LA PASTA LLEVA UNA RELACIÓN DE 4,7 L (5 CUARTOS) A 453 G (1 LB) ENTRE EL AGUA Y LA PASTA.

** SI UTILIZA CARNE COCIDA CON UNA EQUIVALENCIA DE ONZA POR ONZA, UTILICE 5,670 KG (12 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 50 PORCIONES. SALTEE EL PASO EN EL QUE SE COCINA LA CARNE Y AGREGUE CARNE COCIDA A LAS CEBOLLAS CUANDO ESTÉN COCIDAS.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA LA PASTA:

Cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.

Colar y esparcir en fuentes chatas para que se enfríe si no se va a utilizar inmediatamente. La pasta puede cocinarse y enfriarse un día antes.

PARA LA SALSA:

Calentar el aceite a fuego medio en una sartén basculante u olla con tapa sobre la hornalla.

Agregar y cocinar la carne, desmenuzándola, hasta que se dore.

Escurrir la grasa de la olla.

Agregar las cebollas y el ajo, y cocinar hasta que las cebollas estén traslúcidas.

Agregar sal, pimienta, salsa de tomate, salsa Worcestershire, tomillo y azúcar negra.

Mezclar bien para combinar los ingredientes.

Agregar la col, revolver bien y cocinar a fuego medio hasta que la col esté tierna, durante 20 minutos aproximadamente.

Mezclar la pasta cocida y la salsa (la salsa estará espesa).

Distribuir en fuentes de vapor para mesa y mantener caliente hasta el momento de servir.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Cocinar y enfriar la pasta como se indicó anteriormente.

Cocinar la salsa como se indicó anteriormente. Pasar la salsa a ollas de hotel y enfriar en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríe (a 41°F o menos).

Mezclar bien la pasta con la salsa fría. Si la salsa está demasiado espesa, agregar un par de tazas de agua. De esta manera, la pasta se mantendrá blanda y húmeda durante la cocción.

Colocar un cucharón grande de 236 ml (8 oz) (porción de 235 g [8,3 oz]) en bandejas y sellarlas. Mantener fría hasta el momento de servir.

Calentar/recalentar las bandejas a fuego medio durante 30 minutos o hasta que estén calientes (165°F). Servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 409 kcal; Colesterol: 57,63 mg; Grasas totales: 12,67 g; Sodio: 321,56 mg; Grasas saturadas: 4,11 g; Hierro: 5,44 mg; Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 56,64 mg; Proteínas: 24,61 g; Vitamina A: 286,87 ER; Carbohidratos: 49,75 g; Vitamina A: 7226,24 UI; Fibra alimentaria: 7,43 g; Calcio: 74,50 mg.



FIDEOS CON COL CHINA Y HONGOS SHIITAKE

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES, 1/4 TAZA DE VEGETALES, OTROS

RACIÓN RECOMENDADA: UNA PORCIÓN PESA 374 G (13,2 OZ)

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
YIELD	18,740 KG (41 LB 5 OZ)	37,480 KG (82 LB 10 OZ)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LOS FIDEOS:			
SPAGHETTI DE HARINA INTEGRAL*			2,800 KG (6 LB 4 OZ)
AGUA**		916 ML (31 OZ)	
PARA LA SALSA:			
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO***		2 TAZAS	
AGUA		1 TAZA	
VINAGRE DE ARROZ		3/4 TAZA	
AZÚCAR		1/2 TAZA	
ACEITE DE SÉSAMO		1/2 TAZA	
PARA EL SALTEADO:			
ACEITE VEGETAL		1/4 TAZA	
COL CHINA BEBÉ	PICADA	22,7 L (24 CUARTOS)	5,610 KG (12 LB 6 OZ)
HONGOS SHIITAKE	SIN TALLO, CORTADOS EN RODAJAS.	0,9 L (1 CUARTO)	453 G (1 LB)
AJO FRESCO	PICADO	1/4 TAZA	
JENGIBRE FRESCO	PICADO	1/4 TAZA	

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
CEBOLLAS VERDES	PICADAS	0,9 L (1 CUARTO)	226 G (8 OZ)
TOFU FIRME****	EN CUBOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)		6,235 KG (13 LB 12 OZ)
CILANTRO	PICADO	1 TAZA	

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LOS FIDEOS:			
SPAGHETTI DE HARINA INTEGRAL*			5,670 KG (12 LB 8 OZ)
AGUA**		1,8 L (62 OZ)	
PARA LA SALSA:			
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO***		4 TAZAS	
AGUA		2 TAZAS	
VINAGRE DE ARROZ		1 1/2 TAZAS	
AZÚCAR		1 TAZA	
ACEITE DE SÉSAMO		1 TAZA	
PARA EL SALTEADO:			
ACEITE VEGETAL		1/2 TAZA	
COL CHINA BEBÉ	PICADA	45,4 L (48 CUARTOS)	11,225 KG (24 LB 12 OZ)
HONGOS SHIITAKE	SIN TALLO, CORTADOS EN RODAJAS.	1,8 L (2 CUARTOS)	907 G (2 LB)
AJO FRESCO	PICADO	1/2 TAZA	
JENGIBRE FRESCO	PICADO	1/2 TAZA	
CEBOLLAS VERDES	PICADAS	1,8 L (2 CUARTOS)	453 G (1 LB)
TOFU FIRME****	EN CUBOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)		12,470 KG (27 LB 8 OZ)
CILANTRO	PICADO	2 TAZAS	

* PARA OBTENER UN PLATO MÁS AUTÉNTICO, PROBAR CON FIDEOS DE ARROZ INTEGRAL.

** NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE LA PASTA LLEVA UNA RELACIÓN DE 4,7 L (5 CUARTOS) A 453 G (1 LB) ENTRE EL AGUA Y LA PASTA.

*** SE PUEDE PREPARAR SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO A PARTIR DE SALSA DE SOJA COMÚN (O TAMARI PARA QUE NO CONTENGA GLÚTEN). PARA HACERLO, MEZCLAR 2 PARTES DE SOJA CON 1 PARTE DE AGUA (PROPORCIÓN 2 A 1 DE SOJA Y AGUA).

**** LA RACIÓN RECOMENDADA DE TOFU SEGÚN SU APORTE AL PLAN ALIMENTARIO ES DE 1/4 TAZA O 62 G (2,2 OZ) POR PESO, Y DEBE TENER 5 G DE PROTEÍNAS COMO MÍNIMO.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA LA PASTA:

Cocinar la pasta en agua hirviendo hasta que esté al dente.

Colar la pasta y enfriarla con agua corriente.

Mantenerla refrigerada hasta el momento de utilizarla (puede cocinarse un día antes).

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

PARA LA SALSA:

Mezclar la salsa de soja, el agua, el vinagre, el azúcar y el aceite de sésamo.

PARA EL SALTEADO:

Calentar el aceite a fuego de medio a alto en una sartén basculante u olla con tapa para hornalla lo suficientemente grande como para que quepan todos los ingredientes.

Agregar la col china y los hongos, y saltearlos hasta que la col comience a ablandarse, durante 1 minuto aproximadamente.

Agregar el ajo, el jengibre y las cebollas verdes, y cocinar durante otro minuto más.

Agregar la salsa y el tofu y llevarlo al punto de hervor.

Agregar los fideos y revolver suavemente para que absorban la salsa.

Pasar a fuentes de vapor para mesa y espolvorear con cilantro.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Cocinar los fideos como se indicó anteriormente, y enfriarlos. Preparar la salsa como se indicó anteriormente.

Saltear los vegetales como se indicó, pero no agregar el tofu ni la salsa. Colocar en ollas de hotel o fuentes chatas y enfriar en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríen (a 41°F o menos).

Mezclar los fideos fríos con los vegetales y $\frac{3}{4}$ de la salsa. Revolver/mezclar el tofu con el resto de la salsa.

Clocar una montaña de fideos y vegetales equivalente a 1 taza (aproximadamente 255 g [9 oz]) en cada bandeja. Cubrir con 124 g (4,4 oz) de tofu y la salsa restante, esparciendo el tofu por los fideos.

Sellar las bandejas y mantenerlas frías hasta el momento de servir las. Calentara a fuego medio durante 30 minutos o hasta que estén calientes (165°F). Servir inmediatamente.

SUGERENCIA PARA SERVIRLO: Sustituir la col china por otros vegetales de estación.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 444 kcal; Colesterol: 0 mg;
Grasas totales: 15,96 g; Sodio: 471,73 mg; Grasas saturadas: 2,08 g; Hierro: 6,81 mg;
Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 52,47 mg; Proteínas: 30,10 g; Vitamina A: 372,81 ER;
Carbohidratos: 51,80 g; Vitamina A: 5325,78 UI; Fibra alimentaria: 10,29 g; Calcio: 1.005,27 mg.



FIDEOS ASIÁTICOS CON SALSA DE CHILE Y LIMA Y VEGETALES DE PRIMAVERA

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES, 3/8 TAZA DE VEGETALES (1/4 DE VEGETALES ROJOS/NARANJAS, 1/8 DE OTROS)

RACIÓN RECOMENDADA: UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ) DE FIDEOS/VEGETALES, 125 G (4,4 OZ) DE TOFU
UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ) PESA 374 G (13,2 OZ)

	50 PORCIONES		100 PORCIONES	
RENDIMIENTO	FIDEOS/VEGETALES	18,880 KG (41 LB 10 OZ)	FIDEOS/VEGETALES	37,760 KG (83 LB 4 OZ)
	TOFU	6,235 KG (13 LB 12 OZ)	TOFU	12,470 KG (27 LB 8 OZ)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LA SALSA:			
ACEITE VEGETAL		1/2 TAZA	
JUGO DE LIMA		1 1/3 TAZAS	
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO*		1 1/3 TAZAS	
SALSA DE CHILES TAILANDESES DULCES		1 1/3 TAZAS	
PIMIENTA ROJA MOLIDA		1 CUCHARADA + 1 CUCHARADITA	
PARA EL TOFU:			
TOFU FIRME**	EN CUBOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)		6,235 KG (13 LB 12 OZ)
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	
PARA LOS FIDEOS:			
SPAGHETTI DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL***			2,800 KG (6 LB 4 OZ)
AGUA****			916 ML (31 OZ)

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LOS VEGETALES:			
ZANAHORIAS	EN JULIANA	1,8 L (2 CUARTOS) + 2 1/2 TAZAS	1,160 KG (2 LB 9 OZ)
CHAUCHAS JAPONESAS	CORTADAS EN TROZOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)	0,9 L (1 CUARTO) + 2 1/2 TAZAS	566 G (1 LB 4 OZ)
CEBOLLAS VERDES	PICADAS	0,9 L (1 CUARTO)	340 G (12 OZ)
CILANTRO	PICADO	3 TAZAS	2 RAMITAS
MENTA	PICADA	2 TAZAS	1 1/2 RAMITA

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LA SALSA:			
ACEITE VEGETAL		1 TAZA	
JUGO DE LIMA		2 2/3 TAZAS	
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO*		2 2/3 TAZAS	
SALSA DE CHILES TAILANDESES DULCES		3 1/3 TAZAS	
PIMIENTA ROJA MOLIDA		2 CUCHARADAS + 2 CUCHARADITAS	
PARA EL TOFU:			
TOFU FIRME**	EN CUBOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)		12,470 KG (27 LB 8 OZ)
ACEITE DE OLIVA		1/2 TAZA	
PARA LOS FIDEOS:			
SPAGHETTI DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL***			5,670 KG (12 LB 8 OZ)
AGUA****			1,8 L (62 OZ)
PARA LOS VEGETALES:			
ZANAHORIAS	EN JULIANA	4,7 L (5 CUARTOS) + 1/4 TAZA	2,320 KG (5 LB 2 OZ)
CHAUCHAS JAPONESAS	CORTADAS EN TROZOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)	2,8 L (3 CUARTOS) + 3 TAZAS	1,130 KG (2 LB 8 OZ)
CEBOLLAS VERDES	PICADAS	1,8 L (2 CUARTOS)	680 G (1 LB 8 OZ)

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
CILANTRO	PICADO	0,9 L (1 CUARTO) + 2 TAZAS	4 RAMITAS
MENTA	PICADA	0,9 L (1 CUARTO)	3 RAMITAS

* SE PUEDE PREPARAR SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO A PARTIR DE SALSA DE SOJA COMÚN (O TAMARI PARA QUE NO CONTENGA GLÚTEN). PARA HACERLO, MEZCLAR 2 PARTES DE SOJA CON 1 PARTE DE AGUA (PROPORCIÓN 2 A 1 DE SOJA Y AGUA).

** LA RACIÓN RECOMENDADA DE TOFU SEGÚN SU APOORTE AL PLAN ALIMENTARIO ES DE 1/4 TAZA O 62 G (2,2 OZ) POR PESO, Y DEBE TENER 5 G DE PROTEÍNAS COMO MÍNIMO.

*** PARA OBTENER UN PLATO MÁS AUTÉNTICO, PROBAR CON FIDEOS JAPONESES SOBA DE HARINA INTEGRAL.

**** NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE LA PASTA LLEVA UNA RELACIÓN DE 4,7 L (5 CUARTOS) A 453 G (1 LB) ENTRE EL AGUA Y LA PASTA.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA LA SALSA:

Mezclar todos los ingredientes.

PARA EL TOFU:

Precalentar el horno a 400°F.

Colocar el tofu con el aceite de oliva, y esparcirlo en ollas cubiertas con papel manteca formando una sola capa.

Asar hasta que el tofu se dore, durante 25 minutos aproximadamente.

Enfriar hasta el momento de servirlo.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

PARA LOS FIDEOS:

Cocinar la pasta en agua hirviendo hasta que esté al dente.

Colar la pasta y enfriarla con agua corriente.

PARA LA ENSALADA:

Mezclar los fideos, la salsa, las zanahorias, las chauchas japonesas, las cebollas verdes, el cilantro y la menta.

Otros métodos de cocción

Utilizar el procedimiento descrito anteriormente, con las proporciones para lo que necesita producir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 377 kcal; Colesterol: 0,00 mg;
Grasas totales: 10,09 g; Sodio: 509,34 mg; Grasas saturadas: 1,56 g; Hierro: 4,59 mg;
Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 12,62 mg; Proteínas: 18,90 g; Vitamina A: 734,05 ER;
Carbohidratos: 56,99 g; Vitamina A: 4505,16 UI; Fibra alimentaria: 8,42 g; Calcio: 290,58 mg



PENNE CON CHORIZO Y COL RIZADA

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES, 1/2 TAZA DE VEGETALES (1/4 TAZA DE VEGETALES ROJOS/NARANJAS, 1/4 TAZA DE VEGETALES VERDES OSCUROS)

RACIÓN RECOMENDADA: CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ)
UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ)
PESA 340 G (12 OZ)

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	17,010 KG (37 LB 8 OZ)	34,020 KG (75 LB)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LA PASTA:			
PENNE DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL SIN COCINAR		7,5 L (8 CUARTOS) + 1/3 TAZA	2,800 KG (6 LB 4 OZ)
AGUA*		916 ML (31 OZ)	
PARA LA SALSA:			
ACEITE DE OLIVA		2 CUCHARADAS	
CEBOLLAS	CORTADAS EN CUBOS	0,9 L (1 CUARTO) + 2 1/2 TAZAS	793 G (1 LB 12 OZ)
AJO FRESCO	PICADO	2 CUCHARADAS	
CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		2,8 L (3 CUARTOS)	
TOMATES CORTADOS EN CUBOS, ENLATADOS, CON JUGO		2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	3,060 KG (108 OZ)
PIMIENTA ROJA MOLIDA		2 CUCHARADITAS	
CHORIZO COCIDO Y DESMENUZADO			2,800 KG (6 LB 4 OZ)
COL RIZADA**	SIN NERVADURAS, PICADA	28,4 L (30 CUARTOS)	2,270 KG (5 LB)
QUESO MEXICANO (OPCIONAL)	EN HEBRAS	3 TAZAS + 2 CUCHARADAS	283 G (10 OZ)
CILANTRO (OPCIONAL)	PICADO	1 TAZA	

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LA PASTA:			
PENNE DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL SIN COCINAR		15,1 L (16 CUARTOS) + 2/3 TAZA	5,670 KG (12 LB 8 OZ)
AGUA*		1,8 L (62 OZ)	
PARA LA SALSA:			
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	
CEBOLLAS	CORTADAS EN CUBOS	2,8 L (3 CUARTOS) + 1/2 TAZA	1,580 KG (3 LB 8 OZ)
AJO FRESCO	PICADO	1/4 TAZA	
CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		5,6 L (6 CUARTOS)	
TOMATES CORTADOS EN CUBOS, ENLATADOS, CON JUGO		6,6 L (7 CUARTOS)	6,125 KG (216 OZ)
PIMIENTA ROJA MOLIDA		4 CUCHARADITAS	
CHORIZO COCIDO Y DESMENUZADO			5,670 KG (12 LB 8 OZ)
COL RIZADA**	SIN NERVADURAS, PICADA	56,7 L (60 CUARTOS)	4,535 KG (10 LB)
QUESO MEXICANO (OPCIONAL)	EN HEBRAS	6 1/4 TAZAS	566 G (1 LB 4 OZ)
CILANTRO (OPCIONAL)	PICADO	2 TAZAS	

* NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE LA PASTA LLEVA UNA RELACIÓN DE 4,7 L (5 CUARTOS) A 453 G (1 LB) ENTRE EL AGUA Y LA PASTA.

** LA COL RIZADA TAMBIÉN PUEDE COCINARSE AL VAPOR EN EL HORNO: SE COLOCA LA COL CORTADA EN FUENTES DE VAPOR PARA MESA DE 15 CM (6 PULGADAS), SE ROCÍA CON AGUA HASTA CUBRIRLA Y SE COLOCA EN EL HORNO A 350° F DURANTE 30 MINUTOS APROXIMADAMENTE.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA LA PASTA:

Cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.

Colar y esparcir en fuentes chatas para que se enfríe si no se va a utilizar inmediatamente. La pasta puede cocinarse y enfriarse un día antes.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

PARA LA SALSA:

En una sartén basculante o una olla con tapa para hornalla, calentar el aceite a fuego de medio a alto. Agregar las cebollas y saltearlas hasta que estén blandas, durante 5 minutos aproximadamente.

Mezclar con el ajo y cocinar durante 1 minuto más. Agregar el caldo, los tomates con el jugo, la pimienta roja molida, el chorizo y la col rizada.

Tapar y bajar el fuego al mínimo. Cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

Agregar la pasta cocida a la olla y cocinar a fuego lento para calentar la pasta.

Pasar la pasta y la salsa a fuentes de vapor para mesa y decorar con queso y cilantro (opcionales).

Mantener caliente hasta el momento de servir.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción**MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:**

Cocinar y colar la pasta según las instrucciones del paquete. Dejar que la pasta se enfríe tapada para que no se seque. Se puede enjuagar suavemente la pasta con agua fría para que no se pegue.

Cocinar la salsa exactamente como se indicó anteriormente y enfriarla en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríe (a 41°F o menos).

Mezclar la salsa fría con la pasta. Si la salsa está espesa, agregar un par de tazas de agua para que la pasta se vaporee al recalentarla, y no se seque.

Clocar un cucharón de 236 ml (8 oz) bien cargado (porción de 340 g [12 oz] aproximadamente) de pasta y salsa en bandejas y sellarlas. Mantener fría hasta el momento de servir.

Recalentar a fuego medio de 30 a 35 minutos o hasta que esté caliente (165°F) y servir inmediatamente.

Consejo: la pasta y el arroz pueden secarse al recalentarlos. Por lo tanto, es una buena idea agregar agua a la pasta, como se indicó anteriormente. Como alternativa, se puede colocar una olla con agua tibia en el fondo del recalentador para que genere vapor y la pasta y la salsa queden húmedas y blandas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 456 kcal; Colesterol: 47,36 mg;
Grasas totales: 19,15 g; Sodio: 644,35 mg; Grasas saturadas: 7,24 g; Hierro: 4,82 mg;
Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 62,07 mg; Proteínas: 20,20 g; Vitamina A: 445,55 ER;
Carbohidratos: 51,47 g; Vitamina A: 8037,20 UI; Fibra alimentaria: 7,78 g; Calcio: 163,48 mg.



PENNE CON PESTO CON POLLO Y NUEZ

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES,
RACIÓN RECOMENDADA: CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ)
 UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ) PESA 175 G (6,2 OZ)

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	8,845 KG (19 LB 8 OZ)	17,690 KG (39 LB)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
MUSLOS DE POLLO DESHUESADOS, SIN PIEL*			2,040 KG (4 LB 8 OZ)
PARA LA MARINADA:			
SAL		1 CUCHARADA	
JUGO DE LIMÓN		2 CUCHARADAS	
ACEITE DE OLIVA		1 CUCHARADA	
PARA EL PESTO:			
HOJAS DE ALBAHACA FRESCA	COMPACTADAS	3,7 L (4 CUARTOS)	
AJO FRESCO	CORTADO EN TROZOS GRANDES	2 CUCHARADAS	
NUECES	PICADAS	1,8 L (2 CUARTOS)	865 G (1 LB 11 OZ)
QUESO PARMESANO	RALLADO	0,9 L (1 CUARTO) + 3 2/3 TAZAS	651 G (1 LB 7 OZ)
ACEITE DE OLIVA		3 TAZAS	
PARA LA PASTA:			
PENNE DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL		7,5 L (8 CUARTOS) + 1/3 TAZA	2,800 KG (6 LB 4 OZ)
AGUA**			916 ML (31 OZ)

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
MUSLOS DE POLLO DESHUESADOS, SIN PIEL*			4,080 KG (9 LB)
PARA LA MARINADA:			
SAL		2 CUCHARADAS	
JUGO DE LIMÓN		1/4 TAZA	
ACEITE DE OLIVA		2 CUCHARADAS	
PARA EL PESTO:			
HOJAS DE ALBAHACA FRESCA	COMPACTADAS	7,5 L (8 CUARTOS)	
AJO FRESCO	CORTADO EN TROZOS GRANDES	1/4 TAZA	
NUECES	PICADAS	3,7 L (4 CUARTOS)	1,530 KG (3 LB 6 OZ)
QUESO PARMESANO	RALLADO	2,8 L (3 CUARTOS) + 3 1/3 TAZAS	1,300 KG (2 LB 14 OZ)
ACEITE DE OLIVA		6 TAZAS	
PARA LA PASTA:			
PENNE DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL		15,1 L (16 CUARTOS) + 2/3 TAZA	5,670 KG (12 LB 8 OZ)
AGUA**			1,8 L (62 OZ)

* SI UTILIZA POLLO COCIDO CON UNA EQUIVALENCIA DE ONZA POR ONZA, UTILICE 5,670 KG (12 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 50 PORCIONES. SI UTILIZA UN PRODUCTO PRECONDIMENTADO O COCIDO, ES POSIBLE QUE DEBA ADAPTAR LA CANTIDAD DE SAL.

** NUESTRO MÉTODO DE PREPARACIÓN DE LA PASTA LLEVA UNA RELACIÓN DE 4,7 L (5 CUARTOS) A 453 G (1 LB) ENTRE EL AGUA Y LA PASTA.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)**PARA LA MARINADA:**

En un recipiente con tapa, mezclar el pollo, la sal, el jugo de limón y el aceite de oliva. Mezclar bien para distribuir la marinada.

Tapar y refrigerar hasta que esté listo para cocinar.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

PARA EL PESTO:

En una batidora o procesadora, combinar la albahaca, el ajo, las nueces y el queso parmesano, y procesarlos hasta que estén bien picados.

Mientras se procesa la mezcla, rociarla con aceite de oliva para que se forme una pasta.

PARA EL POLLO:

Precalear el horno a 375°F.

Esparcir el pollo en ollas cubiertas con papel manteca hasta formar una sola capa.

Cocinar hasta que el pollo esté bien cocido.

PCC: Calentar a 165°F durante 15 segundos.

Cuando el pollo esté lo suficientemente frío como para manipularlo, cortarlo en cubos de 2,5 cm (1 pulgada).

Cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.

Colar la pasta y mezclarla con el pesto con nuez y el pollo.

Mantener caliente hasta el momento de servir.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Cocinar y cortar el pollo en cubos como se indicó anteriormente, y enfriarlo en fuentes chatas en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríe (a 41°F o menos).

Preparar el pesto como se indicó anteriormente.

Cocinar la pasta y enfriarla con agua corriente o, tapada, en un enfriador (preferentemente), o bajo refrigeración hasta que se enfríe (a 41°F o menos).

Mezclar la pasta con el pesto y agregar un poco de agua en el caso de que la pasta parezca seca. Mezclar con el pollo y verificar que esté bien distribuido. El pollo se puede racionar individualmente en cada bandeja para fines de control.

Colocar un cucharón de 236 ml (8 oz) de pasta y pollo (aproximadamente 175 g [6,2 oz]) en bandejas y sellarlas. Mantener fría hasta el momento de servir.

Calentar las bandejas a fuego medio durante 30 minutos o hasta que estén calientes (165°F). Servir inmediatamente.

Nota: la pasta puede secarse al recalentarla. Para evitarlo, agregarle un poco de agua. Como alternativa, se puede colocar una olla con agua tibia en el fondo del recalentador para que agregue vapor durante la cocción y que la pasta se mantenga blanda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 537 kcal; Colesterol: 45,70 mg; Grasas totales: 30,47 g; Sodio: 400,29 mg; Grasas saturadas: 5,83 g; Hierro: 4,18 mg; Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 4,25 mg; Proteínas: 23,20 g; Vitamina A: 79,37 ER; Carbohidratos: 43,61 g; Vitamina A: 829,09 UI; Fibra alimentaria: 7,25 g; Calcio: 206,41 mg



ENCHILADAS DE QUESO CON SALSA DE TOMATILLO

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES,
1/4 TAZA DE VEGETALES, OTROS

RACIÓN RECOMENDADA: 1 ENCHILADA

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	50 ENCHILADAS	100 ENCHILADAS

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LA SALSA:*			
TOMATILLOS FRESCOS**	PELADOS		1,880 KG (4 LB 2 1/2 OZ)
CEBOLLAS	PICADAS	9,4 L (10 CUARTOS)	1,360 KG (3 LB)
PIMIENTO JALAPEÑO FRESCO	SIN SEMILLAS Y EN CUBOS	1/2 TAZA	70 G (2 1/2 OZ)
AJO	PICADO	2 CUCHARADAS	
ACEITE DE OLIVA		2 CUCHARADAS	
AGUA		0,9 L (1 CUARTO) + 2 TAZAS	
SAL KOSHER		2 CUCHARADITAS	
CILANTRO	PICADO	2 TAZAS	
PARA EL RELLENO:***			
QUESO MONTERREY JACK	RALLADO	2,8 L (3 CUARTOS) + 2 CUCHARADAS	1,415 KG (3 LB 2 OZ)
QUESO CHEDDAR	RALLADO	2,8 L (3 CUARTOS) + 2 CUCHARADAS	1,415 KG (3 LB 2 OZ)
CREMA AGRIA		1,8 L (2 CUARTOS) + 3 TAZAS	1,360 KG (3 LB)
LECHE AL 1%		1 TAZA	226 G (8 OZ)
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		2 CUCHARADITAS	

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
COMINO MOLIDO		2 CUCHARADAS	
CEBOLLAS VERDES	EN RODAJAS FINAS	1,8 L (2 CUARTOS)	453 G (1 LB)
ACEITUNAS NEGRAS	ESCURRIDAS	¾ TAZA	
CHILES VERDES CORTADOS EN CUBOS (ENLATADOS)	ESCURRIDAS	0,9 L (1 CUARTO)	
PARA LAS ENCHILADAS:			
TORTILLAS DE MAIZ DE 20,32 CM (8 PULGADAS) (56 G [2 OZ])****			50 CADA UNO

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LA SALSA:*			
TOMATILLOS FRESCOS**	PELADOS		3,770 KG (8 LB 5 OZ)
CEBOLLAS	PICADAS	18,9 L (20 CUARTOS)	2,720 KG (6 LB)
PIMIENTO JALAPEÑO FRESCO	SIN SEMILLAS Y EN CUBOS	1 TAZA	140 G (5 OZ)
AJO	PICADO	¼ TAZA	
ACEITE DE OLIVA		¼ TAZA	
AGUA		2,8 L (3 CUARTOS)	
SAL KOSHER		1 CUCHARADA + 1 CUCHARADITA	
CILANTRO	PICADO	4 TAZAS	
PARA EL RELLENO:***			
QUESO MONTERREY JACK	RALLADO	5,6 L (6 CUARTOS) + ¼ TAZA	2,800 KG (6 LB 4 OZ)
QUESO CHEDDAR	RALLADO	5,6 L (6 CUARTOS) + ¼ TAZA	2,800 KG (6 LB 4 OZ)
CREMA AGRIA		4,7 L (5 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,720 KG (6 LB)
LECHE AL 1%		2 TAZAS	453 G (16 OZ)
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		1 CUCHARADA + 1 CUCHARADITA	
COMINO MOLIDO		¼ TAZA	
CEBOLLAS VERDES	EN RODAJAS FINAS	3,7 L (4 CUARTOS)	907 G (2 LB)
ACEITUNAS NEGRAS	ESCURRIDAS	1 ½ TAZAS	
CHILES VERDES CORTADOS EN CUBOS (ENLATADOS)	ESCURRIDOS	1,8 L (2 CUARTOS)	

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LAS ENCHILADAS:			
TORTILLAS DE MAIZ DE 20,32 CM (8 PULGADAS) (56 G [2 OZ])****			100 CADA UNO

* SI UTILIZA UNA SALSA ENLATADA, EMPLEE 7,5 L (8 CUARTOS) PARA 100 PORCIONES Y 3,7 L (4 CUARTOS) PARA 50 PORCIONES.

** LOS TOMATILLOS SE MIDEN SOLO POR PESO YA QUE DADO QUE EL TAMAÑO VARÍA TANTO, EL VOLUMEN NO SERÍA EXACTO.

*** PARA REDUCIR LA GRASA Y EL SODIO, SE PUEDE UTILIZAR QUESO Y CREMA AGRIA CON BAJO CONTENIDO DE GRASA Y SODIO.

**** CONTROLAR LA DECLARACIÓN DE INGREDIENTES DE LAS TORTILLAS DE MAÍZ. SI INCLUYE LIMA, EL PRODUCTO DEBE TENER LA SIGUIENTE LEYENDA PARA QUE SE LO CONSIDERE INTEGRAL: "LAS DIETAS RICAS EN CEREALES INTEGRALES Y OTROS ALIMENTOS VEGETALES Y CON BAJO CONTENIDO GRASO, GRASAS SATURADAS Y COLESTEROL PUEDEN REDUCIR EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CARDÍACAS Y ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER"

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA LA SALSA:

Precalear el horno a 450°F.

Esparcir los tomatillos sobre ollas cubiertas con papel manteca hasta formar una sola capa.

Asar hasta que los tomatillos se ablanden y comiencen a dorarse. Reservar los tomatillos y el jugo.

Mezclar las cebollas, los pimientos jalapeños, el ajo y el aceite de oliva.

Colocar sobre ollas cubiertas con papel de manteca formando una capa de 1 cm (1/2 pulgada).

Asar hasta que las cebollas estén traslúcidas y comiencen a dorarse.

Con una batidora, multiprocesadora o licuadora de mano, haga un puré con los tomatillos (incluido el jugo), la mezcla de cebolla, los chiles, el agua, la sal y el cilantro hasta obtener una mezcla homogénea.

PARA EL RELLENO:

Reservar 1/4 de ambos quesos para cubrir las enchiladas.

Colocar el resto del queso, la crema agria, la leche, la pimienta, el comino, las cebollas verdes, las aceitunas y los chiles enlatados en un bol grande y mezclar bien.

PARA PREPARAR LAS ENCHILADAS:

Colocar 2 tazas de salsa en el fondo de una fuente de vapor para mesa y esparcirla de forma pareja.

Llenar cada tortilla con 113 g (4 oz) de relleno. Enrollarlas para cerrarlas y colocarlas en la mesa de vapor en dos filas parejas (18 por fuente).

Cubrirlas con 4 tazas de salsa.

Espolvorear el queso reservado sobre las enchiladas de ambas fuentes.

Cubrir con papel manteca y papel aluminio.

Hornear a 350°F de 35 a 40 minutos.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

Mantener caliente hasta el momento de servir.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Preparar la salsa como se indicó anteriormente y, una vez terminada, enfriarla con baño de hielo (preferentemente), en un enfriador o bajo refrigeración hasta que se enfríe (a 41°F o menos).

Preparar todos los demás ingredientes como se indicó anteriormente.

Colocar 2 cucharadas de salsa en cada bandeja. Enrollar las enchiladas y colocar una en cada bandeja sobre la salsa. Cubrir con 3 cucharadas de salsa y, luego, con 14 g (1/2 oz) de queso.

Sellar las bandejas y mantenerlas frías hasta el momento de servir.

Calentar/recalentar las enchiladas a fuego medio durante 30 minutos o hasta que estén calientes (165°F). Servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 491 kcal; Colesterol: 72,52 mg; Grasas totales: 29,05 g; Sodio: 869,49 mg; Grasas saturadas: 17,61 g; Hierro: 2,70 mg; Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 11,56 mg; Proteínas: 22,26 g; Vitamina A: 229,08 ER; Carbohidratos: 37,26 g; Vitamina A: 1128,71 UI; Fibra alimentaria: 3,44 g; Calcio: 561,13 mg



BURRITO DE YUCATÁN

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 56 G (2 OZ) DE CEREALES, 5/8 TAZA DE VEGETALES (1/4 DE VEGETALES ROJOS/NARANJAS, 1/4 DE OTROS, 1/8 DE FRIJOLES)

RACIÓN RECOMENDADA: 1 BURRITO

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	50 BURRITOS	100 BURRITOS

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LOS FRIJOLES:			
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	
CEBOLLAS AMARILLAS	PICADAS	0,9 L (1 CUARTO) + 3 1/2 TAZAS	907 G (2 LB)
AJO FRESCO	PICADO	1/4 TAZA	
COMINO MOLIDO		3 CUCHARADAS	
CHILE EN POLVO		3 CUCHARADAS	
TOMATES CORTADOS EN CUBOS CON BAJO CONTENIDO DE SODIO, ENLATADOS, CON JUGO*		2 TAZAS	453 G (1 LB)
CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		2 TAZAS	
FRIJOLES NEGROS ENLATADOS CON BAJO CONTENIDO DE SODIO	ESCURRIDOS	3,7 L (4 CUARTOS)	4,080 KG (9 LB)
SAL KOSHER		1 CUCHARADA + 1 CUCHARADITA	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		1 CUCHARADA	
PARA EL POLLO:			
MUSLOS DE POLLO DESHUESADOS, SIN PIEL, CRUDOS**			4,080 KG (9 LB)

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LA ENSALADA DE COL:			
CREMA AGRIA		0,9 L (1 CUARTO)	1,220 KG (2 LB 11 OZ)
JUGO DE LIMA		1 TAZA	
SAL KOSHER		2 CUCHARADITAS	
CEBOLLAS MORADAS	EN RODAJAS FINAS	3 TAZAS + 2 CUCHARADAS	297 G (10,5 OZ)
ZANAHORIAS	EN JULIANA	1,8 L (2 CUARTOS) + 2 TAZAS + 2 CUCHARADAS	1,160 KG (2 LB 9 OZ)
REPOLLO	EN JULIANA	2,8 L (3 CUARTOS) + 2 ³ / ₄ TAZAS	960 G (2 LB 2 OZ)
PARA LOS BURRITOS:			
TORTILLA DE HARINA INTEGRAL (56 G)			50 CADA UNO

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LOS FRIJOLES:			
ACEITE DE OLIVA		1/2 TAZA	
CEBOLLAS AMARILLAS	PICADAS	2,8 L (3 CUARTOS) + 3 TAZAS	1,815 KG (4 LB)
AJO FRESCO	PICADO	1/2 TAZA	
COMINO MOLIDO		6 CUCHARADAS	
CHILE EN POLVO		6 CUCHARADAS	
TOMATES CORTADOS EN CUBOS CON BAJO CONTENIDO DE SODIO, ENLATADOS, CON JUGO*		0,9 L (1 CUARTO)	907 G (2 LB)
CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		0,9 L (1 CUARTO)	
FRIJOLES NEGROS ENLATADOS CON BAJO CONTENIDO DE SODIO	ESCURRIDOS	7,5 L (8 CUARTOS)	8,165 KG (18 LB)
SAL KOSHER		2 CUCHARADAS + 2 CUCHARADITAS	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		2 CUCHARADAS	
PARA EL POLLO:			
MUSLOS DE POLLO DESHUESADOS, SIN PIEL, CRUDOS**			8,165 KG (18 LB)

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA LA ENSALADA DE COL:			
CREMA AGRIA		1,8 L (2 CUARTOS)	2,440 KG (5 LB 6 OZ)
JUGO DE LIMA		2 TAZAS	
SAL KOSHER		1 CUCHARADA + 1 CUCHARADITA	
CEBOLLAS MORADAS	EN RODAJAS FINAS	1,8 L (2 CUARTOS) + 2 1/4 TAZAS	594 G (1 LB 5 OZ)
ZANAHORIAS	EN JULIANA	4,7 L (5 CUARTOS) + 1/4 TAZA	2,320 KG (5 LB 2 OZ)
REPOLLO	EN JULIANA	6,6 L (7 CUARTOS) + 1 1/2 TAZAS	1,920 KG (4 LB 4 OZ)
PARA LOS BURRITOS:			
TORTILLA DE HARINA INTEGRAL (56 G)			100 CADA UNO

* SI UTILIZA TOMATES FRESCOS, EMPLEE 1,700 KG (3 LB 12 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 850 G (1 LB 14 OZ) PARA 50 PORCIONES.

** SI UTILIZA POLLO COCIDO CON UNA EQUIVALENCIA DE ONZA POR ONZA, UTILICE 5,670 KG (12 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 50 PORCIONES. SI UTILIZA UN PRODUCTO PRECONDIMENTADO O COCIDO, ES POSIBLE QUE DEBA ADAPTAR LA CANTIDAD DE SAL.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA LOS FRIJOLES:

Calentar el aceite a fuego de medio a alto en una olla lo suficientemente grande como para que quepan todos los ingredientes que van con los frijoles.

Agregar las cebollas y el ajo, y saltear hasta que las cebollas estén traslúcidas.

Agregar el comino, el chile en polvo, los tomates, el caldo de gallina, los frijoles, la sal y la pimienta.

Llevar al punto de hervor y bajar el fuego para cocinarlo a fuego lento durante 10 minutos.

Retirar 1/4 de los frijoles de la olla y hacerlos puré con una licuadora de mano, una procesadora o una batidora de mesa.

Volver a colocar el puré en la olla y mantenerlo caliente hasta que esté listo para utilizarlo. Los frijoles pueden cocinarse con anticipación y recalentarse para la preparación.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

PARA EL POLLO:

Colocar el pollo en una olla grande, cubrirlo con agua y calentar hasta alcanzar el punto de hervor.

Luego, bajar el fuego y cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté bien cocido.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

Colar el pollo y esparcirlo en fuentes chatas hasta que esté lo suficientemente frío como para cortarlo o desmenuzarlo.

Mantener el pollo caliente hasta el momento de utilizarlo. El pollo puede cocinarse con anticipación y recalentarse para la preparación.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

PARA LA ENSALADA DE COL:

En un bol lo suficientemente grande como para que quepan todos los ingredientes de la ensalada de col, mezclar la crema agria, el jugo de lima y la sal, y mezclar bien.

Agregar las cebollas, las zanahorias y el repollo, y mezclar bien.

PARA LOS BURRITOS:

Colocar las tortillas en una superficie plana.

Esparcir 1/4 taza de frijoles en la mitad inferior de la tortilla.

Cubrir los frijoles con 56 g (2 oz) de pollo.

Cubrir el pollo con 1/2 taza de ensalada de col.

Doblar los costados de la tortilla.

Doblar la parte inferior sobre el relleno.

Enrollar el resto de la tortilla.

Mantener caliente hasta el momento de servir.

PCC: Mantener a 135°F o más para servir caliente.

Otros métodos de cocción

MÉTODO DE RECALENTAMIENTO DE LAS PORCIONES:

Debido a la col, esta receta no sirve para recalentar, pero los burritos se pueden armar solo con frijoles y pollo y recalentarlos, y luego servir la ensalada de col como guarnición.

Preparar el pollo y los frijoles exactamente como se indicó anteriormente, y enfriarlos en un enfriador (preferentemente) o bajo refrigeración hasta que se enfríen (a 41°F o menos).

Nota: Los frijoles tardan mucho en enfriarse. Se recomienda colocarlos en fuentes de hotel de 10,16 cm (4 pulgadas) o más pequeñas para que se enfríen y revolverlos de vez en cuando durante el proceso.

Dejar que las tortillas queden a temperatura ambiente o calentarlas con cuidado para que no se rompan al armar los burritos. Distribuir las tortillas y colocar 1/4 taza de frijoles y 56 g (2 oz) de pollo en la mitad inferior de cada tortilla y enrollarlas con los lados doblados hacia adentro como un burrito.

Envolver cada burrito en papel para hornear y luego en papel aluminio (puede utilizar solo papel aluminio si lo prefiere) y mantenerlos fríos hasta el momento de servirlos.

Una hora antes de servirlos, preparar la ensalada de col como se indicó anteriormente.

Recalentar a fuego de medio a alto de 25 a 30 minutos o hasta que estén calientes en el centro (165°F). Servir inmediatamente con 1/2 taza de ensalada de col como guarnición, o colocar la ensalada en la barra de ensaladas con un cucharón de 1/2 taza.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 417 kcal; Colesterol: 75,09 mg; Grasas totales: 12,50 g; Sodio: 801,74 mg; Grasas saturadas: 5,20 g; Hierro: 4,71 mg; Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 17,49 mg; Proteínas: 28,43 g; Vitamina A: 727,74 ER; Carbohidratos: 48,76 g; Vitamina A: 4309,99 UI; Fibra alimentaria: 9,26 g; Calcio: 186,92 mg.



ENSALADA DE POLLO CHINA

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 56 G (2 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE,
3/4 TAZA DE VEGETALES, OTROS

RACIÓN RECOMENDADA: UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 236 ML (8 OZ)
PESA 170 G (6 OZ)

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	8,620 KG (19 LB)	17,235 KG (38 LB)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA EL POLLO:			
MUSLOS DE POLLO DESHUESADOS, SIN PIEL, CRUDOS*			4,080 KG (9 LB)
PARA EL ADEREZO:			
ACEITE DE OLIVA		1 TAZA	
ACEITE DE SÉSAMO		1/4 TAZA	
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO**		1/2 TAZA	
JUGO DE NARANJA		3/4 TAZA	
VINAGRE DE ARROZ		3/4 TAZA	
SAL KOSHER		1/2 CUCHARADA	
PARA LA ENSALADA:			
REPOLLO CHINO	EN JULIANA	10,4 L (11 CUARTOS)	2,610 KG (5 LB 12 OZ)
CHAUCHAS JAPONESAS	SIN TALLO, CORTADAS EN TROZOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)	3,7 L (4 CUARTOS)	1,415 KG (3 LB 2 OZ)
MANDARINAS (ENLATADAS)..... ESCURRIDAS	DRAINED	0,9 L (1 CUARTO) + 3 TAZAS	1,360 KG (3 LB)

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA EL POLLO:			
MUSLOS DE POLLO DESHUESADOS, SIN PIEL, CRUDOS*			8,165 KG (18 LB)
PARA EL ADEREZO:			
ACEITE DE OLIVA		2 TAZAS	
ACEITE DE SÉSAMO		1/2 TAZA	
SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO**		1 TAZA	
JUGO DE NARANJA		1 1/2 TAZAS	
VINAGRE DE ARROZ		1 1/2 TAZAS	
SAL KOSHER		1 CUCHARADA	
PARA LA ENSALADA:			
REPOLLO CHINO	EN JULIANA	20,8 L (22 CUARTOS)	5,215 KG (11 LB 8 OZ)
CHAUCHAS JAPONESAS	SIN TALLO, CORTADAS EN TROZOS DE 2,5 CM (1 PULGADA)	7,5 L (8 CUARTOS)	2,800 KG (6 LB 4 OZ)
MANDARINAS (ENLATADAS)	ESCURRIDAS	2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,720 KG (6 LB)

* SI UTILIZA POLLO COCIDO CON UNA EQUIVALENCIA DE ONZA POR ONZA, UTILICE 5,670 KG (12 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 50 PORCIONES. SI UTILIZA UN PRODUCTO PRECONDIMENTADO O COCIDO, ES POSIBLE QUE DEBA ADAPTAR LA CANTIDAD DE SAL.

** SE PUEDE PREPARAR SALSA DE SOJA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO A PARTIR DE SALSA DE SOJA COMÚN (O TAMARI PARA QUE NO CONTENGA GLÚTEN). PARA HACERLO, MEZCLAR 2 PARTES DE SOJA CON 1 PARTE DE AGUA (PROPORCIÓN 2 A 1 DE SOJA Y AGUA).

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA EL POLLO:

Colocar el pollo en una olla y agregar agua hasta cubrirlo.

Llevarlo al punto de hervor, bajar el fuego y cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté bien cocido. Nota: también se puede hacer en el horno, en una fuente de vapor para mesa.

PCC: Calentar a 165°F o más durante 15 segundos como mínimo.

Colar el pollo y enfriarlo por completo.

Cortar el pollo en tiras.

PARA EL ADEREZO:

Batir el aceite de oliva, el aceite de sésamo, la salsa de soja, el jugo de naranja, el vinagre y la sal.

PARA LA ENSALADA:

En un recipiente grande, mezclar el pollo, el repollo, las chauchas japonesas, las mandarinas y el aderezo.

Mezclar bien para combinar los ingredientes.

Mantener refrigerado hasta el momento de servir.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

Otros métodos de cocción

Utilizar el procedimiento descrito anteriormente, con las proporciones para lo que necesita producir.

SUGERENCIA PARA SERVIRLO: Servir con fideos de arroz integral, fideos japoneses o en burrito de tortilla de harina integral. Para que sea más crujiente, cubrir con nueces o fideos chinos crocantes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 180 kcal; Colesterol: 65,32 mg; Grasas totales: 9,09 g; Sodio: 219,79 mg; Grasas saturadas: 1,67 g; Hierro: 1,64 mg; Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 35,13 mg; Proteínas: 30,05 g; Vitamina A: 114,40 ER; Carbohidratos: 6,40 g; Vitamina A: 580,15 UI; Fibra alimentaria: 1,78 g; Calcio: 48,26 mg



ENSALADA DE VERANO CON TRIGO DE BULGUR, POLLO Y CIRUELAS

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO: 28 G (1 OZ) DE CARNE/ALTERNATIVA DE CARNE, 28 G (1 OZ) DE CEREALES, 1/8 TAZA DE VEGETALES, OTROS

RACIÓN RECOMENDADA: CUCHARÓN DE 177 ML (6 OZ)
UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 177 ML (6 OZ) PESA 144 G (5,1 OZ)

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	7,260 KG (16 LB)	14,515 KG (32 LB)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
MUSLOS DE POLLO DESHUESADOS, SIN PIEL, CRUDOS*			2,040 KG (4 LB 8 OZ)
PARA LA SALSA:			
YOGUR NATURAL CON BAJO CONTENIDO DE GRASA		3/4 TAZA	
CORIANDRO MOLIDO		2 CUCHARADITAS	
CLAVOS DE OLOR MOLIDOS		1/2 CUCHARADITA	
COMINO MOLIDO		2 CUCHARADAS	
SAL KOSHER		1 CUCHARADITA	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		1 1/2 CUCHARADITAS	
PARA EL BULGUR:			
CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		2,8 L (3 CUARTOS)	
TRIGO BULGUR		1,8 L (2 CUARTOS)	1,415 KG (3 LB 2 OZ)
PARA LA ENSALADA:			
APIO	BIEN PICADO	1,8 L (2 CUARTOS)	1,130 KG (2 LB 8 OZ)
PASAS DE UVA		3/4 TAZA	99 G (3 1/2 OZ)

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
CIRUELAS	DESCAROZADAS, CORTADAS EN CUBOS	0,9 L (1 CUARTO) + 3 TAZAS	1,415 KG (3 LB 2 OZ)
ACEITE DE OLIVA		1/4 TAZA	
JUGO DE LIMÓN		1/2 TAZA	
SAL KOSHER		1 1/2 CUCHARADAS	

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
MUSLOS DE POLLO DESHUESADOS, SIN PIEL, CRUDOS*			4,080 KG (9 LB)
PARA LA SALSA:			
YOGUR NATURAL CON BAJO CONTENIDO DE GRASA		1 1/2 TAZAS	
CORIANDRO MOLIDO		1 CUCHARADA + 1 CUCHARADITA	
CLAVOS DE OLOR MOLIDOS		1 CUCHARADITA	
COMINO MOLIDO		1/4 TAZA	
SAL KOSHER		2 CUCHARADITAS	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		3 CUCHARADITAS	
PARA EL BULGUR:			
CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO		5,6 L (6 CUARTOS)	
TRIGO BULGUR		3,7 L (4 CUARTOS)	2,800 KG (6 LB 4 OZ)
PARA LA ENSALADA:			
APIO	BIEN PICADO	3,7 L (4 CUARTOS)	2,270 KG (5 LB)
PASAS DE UVA		1 1/2 TAZAS	198 G (7 OZ)
CIRUELAS	DESCAROZADAS, CORTADAS EN CUBOS	2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	2,800 KG (6 LB 4 OZ)
ACEITE DE OLIVA		1/2 TAZA	
JUGO DE LIMÓN		1 TAZA	
SAL KOSHER		3 CUCHARADAS	

* SI UTILIZA POLLO COCIDO CON UNA EQUIVALENCIA DE ONZA POR ONZA, UTILICE 5,670 KG (12 LB 8 OZ) PARA 100 PORCIONES Y 2,800 KG (6 LB 4 OZ) PARA 50 PORCIONES. SI UTILIZA UN PRODUCTO PRECONDIMENTADO O COCIDO, ES POSIBLE QUE DEBA ADAPTAR LA CANTIDAD DE SAL.

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA LA MARINADA:

En un bol pequeño, mezclar el yogur, el coriandro, los clavos de olor, el comino, la sal y la pimienta.

Colocar el pollo en un recipiente con tapa. Agregar la mezcla del yogur y distribuir la marinada en forma pareja sobre el pollo.

Tapar y refrigerar durante 2 horas como máximo.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

PARA EL BULGUR:

Llevar el caldo de gallina al punto de hervor.

Colocar el trigo Bulgur en un recipiente grande con tapa (superará el doble de su tamaño).

Verter el caldo caliente sobre el Bulgur y taparlo.

Dejarlo en remojo durante 30 minutos, y luego esparcirlo sobre una fuente chata bajo refrigeración.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

PARA EL POLLO:

Precalentar el horno a 350°F.

Esparcir el pollo sobre ollas cubiertas con papel manteca hasta formar una sola capa.

Asar el pollo hasta que esté bien cocido.

Dejar enfriar el pollo y luego cortarlo en cubos de 2,5 cm (1 pulgada).

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

PARA LA ENSALADA:

Mezclar el Bulgur frío y el pollo con el resto de los ingredientes.

Mezclar bien y refrigerar hasta el momento de servir.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

Otros métodos de cocción

Utilizar el procedimiento descrito anteriormente, con las proporciones para lo que necesita producir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 190 kcal; Colesterol: 33,79 mg;
Grasas totales: 3,60 g; Sodio: 259,41 mg; Grasas saturadas: 0,72 g; Hierro: 1,33 mg;
Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 6,61 mg; Proteínas: 13,07 g; Vitamina A: 21,69 ER;
Carbohidratos: 28,13 g; Vitamina A: 159,84 UI; Fibra alimentaria: 6,11 g; Calcio: 34,26 mg.



RAITA DE PEPINO

RACIÓN RECOMENDADA: 2 CUCHARADAS

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	0,9 L (1 CUARTO) + 2 1/4 TAZAS	2,8 L (3 CUARTOS) + 1/2 TAZA

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
YOGUR NATURAL SIN GRASA		0,9 L (1 CUARTO) + 1/4 TAZA	
PEPINO	PELADOS, RALLADOS O PICADOS	3 TAZAS	425 G (15 OZ)
TOMATES	RALLADOS O PICADOS	2 TAZAS	411 G (14 1/2 OZ)
CEBOLLAS VERDES	PICADOS	1 TAZA	85 G (3 OZ)
CILANTRO	PICADAS	2 CUCHARADAS	
PIMIENTA DE CAYENA		1/4 CUCHARADITA	
SAL KOSHER		1 CUCHARADITA	

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
YOGUR NATURAL SIN GRASA		1,8 L (2 CUARTOS) + 1/2 TAZA	
PEPINO	PELADOS, RALLADOS O PICADOS	6 TAZAS	850 G (1 LB 14 OZ)
TOMATES	RALLADOS O PICADOS	4 TAZAS	820 G (1 LB 13 OZ)
CEBOLLAS VERDES	PICADAS	2 TAZAS	170 G (6 OZ)
CILANTRO	PICADAS	1/4 TAZA	

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PIMIENTA DE CAYENA		1/2 CUCHARADITA	
SAL KOSHER		2 CUCHARADITAS	

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

Combinar todos los ingredientes en un bol y mezclar bien.

Refrigerar hasta el momento de servir.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

SUGERENCIA PARA SERVIRLO: Servir con biryani de vegetales o en la barra de ensaladas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 17 kcal; Colesterol: 1,33 mg;
 Grasas totales: 0,38 g; Sodio: 47,92 mg; Grasas saturadas: 0,23 g; Hierro: 0,10 mg;
 Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 2,38 mg; Proteínas: 1,32 g; Vitamina A: 19,65 ER;
 Carbohidratos: 2,25 g; Vitamina A: 98,50 UI; Fibra alimentaria: 0,20 g; Calcio: 43,34 mg.



TABULE

APORTE AL PLAN ALIMENTICIO:	28 G (1 OZ) DE CEREALES, 1/4 DE VEGETALES, OTROS
RACIÓN RECOMENDADA:	CUCHARÓN DE 177 ML (6 OZ) UNA PORCIÓN SERVIDA CON UN CUCHARÓN DE 177 ML (6 OZ) PESA 181 G (6,4 OZ)

	50 PORCIONES	100 PORCIONES
RENDIMIENTO	9,070 KG (20 LB)	18,145 KG (40 LB)

50 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA EL BULGUR:			
AGUA HIRVIENDO		2,8 L (3 CUARTOS) + 2 TAZAS	
TRIGO BULGUR		1,8 L (2 CUARTOS)	1,415 KG (3 LB 2 OZ)
PARA LA SALSA:			
ACEITE DE OLIVA		1 1/2 TAZAS	
JUGO DE LIMÓN		1 1/2 TAZAS	
AJO FRESCO	PICADO	1 CUCHARADA	
SAL KOSHER		3 CUCHARADAS	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		1 CUCHARADA	
PARA LOS VEGETALES:			
CEBOLLAS VERDES	PICADAS	3 TAZAS	255 G (9 OZ)
PEPINO	SIN PELAR, PICADOS	3,7 L (4 CUARTOS)	1,785 KG (3 LB 15 OZ)
TOMATES FRESCOS	PICADOS	0,9 L (1 CUARTO) + 2 TAZAS	907 G (2 LB)
MENTA FRESCA	PICADAS	2 TAZAS	2 RAMITAS
PEREJIL FRESCO	PICADO	6 TAZAS	6 RAMITAS

100 Porciones

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES	VOLUMEN	PESO/MEDIDA
PARA EL BULGUR:			
AGUA HIRVIENDO		6,6 L (7 CUARTOS)	
TRIGO BULGUR		3,7 L (4 CUARTOS)	2,800 KG (6 LB 4 OZ)
PARA LA SALSA:			
ACEITE DE OLIVA		3 TAZAS	
JUGO DE LIMÓN		3 TAZAS	
AJO FRESCO	PICADO	2 CUCHARADAS	
SAL KOSHER		6 CUCHARADAS	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA		2 CUCHARADAS	
PARA LOS VEGETALES:			
CEBOLLAS VERDES	PICADAS	6 TAZAS	509 G (1 LB 2 OZ)
PEPINO	SIN PELAR, PICADO	7,5 L (8 CUARTOS)	3,570 KG (7 LB 14 OZ)
TOMATES FRESCOS	PICADOS	2,8 L (3 CUARTOS)	1,815 KG (4 LB)
MENTA FRESCA	PICADA	4 TAZAS	4 RAMITAS
PEREJIL FRESCO	PICADO	12 TAZAS	12 RAMITAS

Método con Puntos Críticos de Control (PCC)

PARA EL BULGUR:

Hervir agua en una olla grande.

Agregar trigo Bulgur, apagar el fuego y tapar hasta que se absorba el agua, durante aproximadamente 30 minutos.

Remover el Bulgur con un tenedor grande y esparcirlo en fuentes chatas para que se enfríe por completo.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

PARA EL ADEREZO:

Batir el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta.

PARA LA ENSALADA:

Mezclar el Bulgur, las cebollas verdes, los pepinos, los tomates, la menta, el perejil y el aderezo.

Mezclar bien.

Mantener refrigerado hasta el momento de servir.

PCC: Mantener frío a una temperatura de 41°F o inferior.

Otros métodos de cocción

Utilizar el procedimiento descrito anteriormente, con las proporciones para lo que necesita producir.

SUGERENCIA PARA SERVIRLO: Agregar tofu cortado en cubos para preparar una comida totalmente vegetariana.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN: Calorías: 170 kcal; Colesterol: 0,00 mg;
Grasas totales: 6,98 g; Sodio: 322,08 mg; Grasas saturadas: 0,99 g; Hierro: 1,42 mg;
Grasas trans: *0,00* g; Vitamina C: 18,02 mg; Proteínas: 4,24 g; Vitamina A: 78,37 ER;
Carbohidratos: 24,97 g; Vitamina A: 810,89 UI; Fibra alimentaria: 5,97 g; Calcio: 32,62 mg

CRÉDITOS

Editorial	Zenobia Barlow
Editor	Michael K. Stone
Diseñador	Karen Brown
Gerente del proyecto	Adam Kesselman
Equipo de recetas	Amy Glodde Coleen Donnelly Jamie Smith
Asistencia de producción	Monica Bueb
Fotógrafo	Craig Lee
Asistencia de fotografía	Janet Carter
Correctores	Kate Willsky Mark Rhynsburger

Agradecemos los aportes de Ann M. Evans y Georgeanne Brennan, que escribieron *Cooking with California Food in K-12 Schools*, fuente de muchas de las recetas incluidas en esta publicación.

Agradecemos especialmente a Jennifer LeBarre, Directora de Servicios de Nutrición del Distrito Escolar Unificado de Oakland, por la gran colaboración brindada para este proyecto.

Agradecemos a Deborah Beall, Alexandra Emmott y Bertrand Weber por su orientación y revisión de las recetas.

Extendemos nuestro sincero agradecimiento a TomKat Charitable Trust por el generoso apoyo que brindaron para la investigación, el diseño y la publicación de *School Meals Featuring California Food*.

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

Todas las fotos de alimentos Craig Lee, <http://craiglephoto.com>

Íconos de pasta: istockphoto 14363842, dutchicon; ensalada: istockphoto 13026960, Obaba; cazuela de arroz: istockphoto 14294449, Areasur; burrito: istockphoto 12719222, Aaltazar; pizza: istockphoto 2540687, pandafung; sopa: istockphoto 5956946, Aaltazar

ACERCA DE CENTER FOR ECOLITERACY

Center for Ecoliteracy es una organización sin fines de lucro que impulsa la educación ecológica en jardines de infantes y escuelas primarias. Reconocemos que los alumnos necesitan experimentar y comprender la forma en la que la naturaleza sustenta la vida y cómo vivir de manera acorde. Nos comprometemos con comunidades escolares, fundaciones, cineastas y otros agentes de cambio para impulsar una educación inteligente, esperanzadora y vital. Fundado en 1995, Center for Ecoliteracy crea libros y recursos, brinda desarrollo profesional y ofrece asesoramiento estratégico. Nuestro trabajo parte del pensamiento sistémico, la dinámica del liderazgo y la forma en que los jóvenes aprenden. Reconocemos a la naturaleza como nuestra maestra y el hecho de que la sostenibilidad es una práctica comunitaria.

Se nos conoce por el trabajo relacionado con la alimentación, la cultura, la salud y el medio ambiente y abordamos problemas en múltiples niveles, desde el local hasta el nacional. Rethinking School Lunch Oakland, que parte del marco de planeamiento descrito en nuestra publicación denominada *Rethinking School Lunch Guide*, es un proyecto integral para redefinir la alimentación escolar en un distrito extenso y urbano, desde el aprovisionamiento y las instalaciones, hasta la enseñanza y el aprendizaje. California Food for California Kids™ es nuestra iniciativa para incorporar alimentos frescos de estación a las comidas escolares; preservar el medio ambiente y promover las economías locales y regionales. Nuestro Food Systems Project (Proyecto de sistemas alimenticios), identificado como una de las diez subvenciones principales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de una década de trabajo en pos de la seguridad de los alimentos, ayudó a inspirar la creación de políticas de bienestar de los distritos en todo el país.

Obtenga más información en www.ecoliteracy.org

