

Lasaña de Fiesta Mexicana

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Beans / Peas, Vegetable - Starchy, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-62r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Aceite de canola		2 1/2 cda		1/4 taza 1 cda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combine el aceite, pimientos verdes, maíz y la mitad de las cebollas. Guarde las cebollas restantes para el paso 5. Rocíe hasta cubrirlo. Transfiéralos a una bandeja de hornear (18" X 26" X 1"). Para 25 porciones use 1 bandeja. 2. Rostícelos al descubierto hasta que estén ligeramente dorados al rededor de las orillas: 3. Coloque el calabacín en un recipiente perforado de vapor para mesa (12" X 20" X 2 1/2") y cocine al vapor durante 15 minutos o hasta que
*Pimientos verdes frescos, en cubos	5 oz	3/4 taza	10 oz	1 1/2 tazas	
Maíz enlatado bajo en sodio, escurrido, enjuagado	1 lb 8 oz	3 1/4 tazas (1/3 lata No. 10)	3 lb	1 cuarto gl 2 1/2 tazas (2/3 lata No. 10)	
*Cebollas frescas, picadas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 3/4 taza	3 lb	2 cuarto gl 1 3/8 tazas	
*Calabacín fresco, pelado, en cubos 1/2"	1 lb 12 oz	1 cuarto gl 3 1/2 taza	3 lb 8 oz	3 cuarto gl 3 taza	

Orégano molido		2 cda		1 cda 1 cda	4. Muela el calabacín hasta que quede suave. Agregue los vegetales rostizados, mitad del orégano y la mitad del comino. Reserve la otra mitad para el paso 5. Mézclelo bien y guárdelo.
Comino molido		2 cda		1 cda 1 cda	
Ajo granulado		2 cda		1 cda 1 cda	
Chile en polvo		2 cda		1 cda 1 cda	
Pimentón		2 cda		1 cda 1 cda	
Sal		2 cda		1 cda 1 cda	5. Ligeramente cubra una sartén con aceite antiadherente en aerosol. Sofría las cebollas restantes con el orégano, comino, ajo, chile en polvo, pimentón y sal, por 5 minutos hasta que estén blandos.
Frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos, enjuagados	4 lb 4 oz	1 cuarto de gl 3 2/3 tazas (1 1/8 lata No. 10)	8 lb 8 oz	3 cuarto gl 3 1/3 tazas (2 1/4 lata No. 10)	6. Haga un puré de la mezcla de cebolla y frijoles usando un procesador de comida hasta darles una consistencia suave. Si es necesario, agregue agua para hacer el puré más blando. Para 25 porciones, use aproximadamente 1/8 de taza de agua.

*Frijoles negros cocinados (Vea la sección de notas)	4 lb 4 oz	1 cuarto gl 3 2/3 tazas	8 lb 8 oz	3 cuarto gl 3 1/3 tazas	
Salsa de espagueti sin carne, baja en sodio	2 lb 12 oz	1 cuarto gl 1 taza (1/2 lata No. 10)	5 lb 8 oz	2 cuarto gl 2 tazas (1 lata No. 10)	7. Combine la salsa de espaguetis y la salsa. Póngalas a un lado.
Salsa baja en sodio, suave en picante	1 lb 12 oz	3 1/2 tazas	3 lb 8 oz	1 cuarto gl 3 tazas	
Chips de tortilla bajas en sodio	1 lb 8 oz	Aprox 265 piezas de chips	3 lb	Aprox 530 piezas de chips	<p>8. Para 25 porciones, quiebre 8 oz de chips de tortilla para colocarlas como aderezo. Reserve 1 lb del restante de chips de tortilla entera para hacer las capas de la lasaña. Para 50 porciones, desmenuce 1 lb de chips de tortilla para colocarlas como</p> <p>9. Ensamblaje: Cubra ligeramente el recipiente de vapor de mesa (12" X 20" X 2 1/2") con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones, use 1 recipiente. Para 50 porciones, use 2 recipientes. LA PRIMERA CAPA: a. 1 qt 1/4 taza de salsa. LA SEGUNDA CAPA:</p> <p>10. Cubra los recipientes herméticamente.</p> <p>11. Hornee: Horno convencional: 350 °F por 40 minutos. Horno de convención: 350 °F por 30 minutos. Punto crítico de control: Caliente a 140</p>

12. Retírelo del horno. Destápelo y déjelo reposar durante 15 minutos antes de servirlo.
13. Punto crítico de control: Caliente a 135 °F o más alto.
14. Corte cada recipiente en piezas de 5 X 5 (25 piezas por recipiente). Sirva 1 pieza (2" X 3 3/4" cuadrada).

Notas

Nuestra Historia

En la Escuela del Distrito Escolar de la Ciudad de Ithaca - localizada en la ciudad pintoresca de "Ithaca", al norte del estado de Nueva York, su misión es educar a cada estudiante para que se convierta en un aprendiz de por vida. El cocinero jefe del equipo es un copropietario de un restaurante local que es considerado uno de los restaurantes "pioneros" para preparar y servir comidas saludables, locales, basadas en plantas.

Para su participación en la "Competencia de Recetas para Niños Saludables", el equipo trabajó hasta crear la "Lasaña de Fiesta Mexicana" y realizó numerosas pruebas de sabor con los estudiantes. Este delicioso plato principal es presentado con calabacín dorado, maíz y pimientos asados hasta que estén dulces y los sabores naturales se hayan caramelizado. ¡Este giro deliciosamente picante es un plato clásico italiano que dejará a sus hijos deseando más!

Distrito Escolar de Ithaca

Ithaca, Nueva York

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Denise Agati (Directora de Servicios Alimenticios)

Wynn Steen (Cocinero del Restaurante Moosewood)

Miembros de la Comunidad: Amie Hamlin (Directora Ejecutiva, Coalición de Nueva York para Alimentos Saludables de la Escuela) y Eric Smith (Dueño, Cayuga de Pura Materia Orgánica)

Estudiantes: C. Alyia y Josie W. (Estudiantes de la Escuela)

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

Consejos especiales para preparar frijoles secos:

REMOJE LOS FRIJOLES

MÉTODO por la noche: Agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua fría a cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche.

Deseche el agua. Proceda con la receta.

MÉTODO rápido de remojo: Hierva 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua por cada 1 libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

PARA COCINAR LOS FRIJOLES

Una vez que los frijoles se han remojado, agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua por cada libra de frijoles secos. Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas. Use los frijoles calientes inmediatamente.

Punto Crítico de Control: para servirlos calientes manténgalos a 135° F o una temperatura más alta.

O

Enfríelos para su uso posterior.

Punto Crítico de Control: Enfriarlos a 70° F dentro de 2 horas y a 40° F o más bajo dentro de 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles negros secos = aproximadamente a 2 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles secos o 4 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles cocidos.

Una sola pieza provee:

Legumbres como suplente de carne: 1 oz carne equivalente alternativa, 3/8 taza de vegetales de color rojo/naranja, 1/8 taza de vegetal de almidón, 1/4 taza de otro vegetal y 3/4 oz en granos equivalentes.

O

Legumbres como vegetal: ¼ de taza de legumbres vegetales, 3/8 de taza de vegetal rojo/naranja, ¼ de taza de vegetales con almidón, 1/8 de taza de otro vegetal, y ¾ de oz de granos equivalentes.

La legumbre vegetal puede ser contada ya sea como una alternativa de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambos simultáneamente.

Los ingredientes de granos usados en esta receta deberán de cumplir con el criterio de grano integral del Servicio de Alimentos y de Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Pimiento (chile dulce) verde	8 oz	1 lb
Cebollas maduras	1 lb 12 oz	3 lb 8 oz
Calabacín	2 lb 4 oz	4 lb 8 oz
Frijoles negros secos	1 lb 6 oz	2 lb 12 oz

Serving	Yield	Volume
1 pieza provee: Legumbre como suplente de carne: 1 oz carne equivalente alternativa, 3/8 taza de vegetales de color rojo/naranja, 1/8 taza de vegetal de almidón, 1/4 taza de otro vegetal y 3/4 oz en granos equivalentes.	25 Porciones: aproximadamente 18 lb	25 Porciones: 1 recipiente de vapor para mesa
	50 Porciones: aproximadamente 36 lb	50 Porciones: 2 recipientes de vapor para mesa

Nutrients Per Serving					
Calorías	264	Grasa saturada	1 g	Hierro	2 mg
Proteínas	9 g	Colesterol	1 mg	Calcio	120 mg
Carbohydrate	52 g	Vitamina A	3769 IU	Sodio	425 mg
Grasa total	4 g	Vitamina C	16 mg	Fibra dietetica	9 g