

Lentejas del Suroeste

Meal Components: Vegetable - Beans / Peas, Meat / Meat Alternate

Side Dishes, I-24r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
*Lentejas verdes o marrones, secas	15 oz	2 1/4 tazas	1 lb 14 oz	1 cuarto gl 1/2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enjuague las lentejas y deseche cualquier material no deseado. Escúrralas bien. 2. Combine las lentejas y el agua en una olla. Póngalas a hervir. Reduzca el calor y hierva a fuego lento, destapado, hasta que las lentejas estén tiernas, alrededor de 30-40 minutos. 3. Sofría las cebollas y el ajo en aceite durante 5 minutos o hasta que estén blandos. Agregue el comino, pimienta roja, guindilla y chile en polvo. Cocínelas durante 2-3 minutos a fuego lento. 4. Combine las cebollas y el ajo con las lentejas cocidas. Agregue el agua. Para 25 personas, agregue 1 ½ tazas de agua. Para 50 personas, agregue 3 tazas de agua. 5. Añada los tomates y la sal. Póngalos a hervir. Reduzca el calor y hierva a fuego lento destapado durante 20 minutos. Punto Crítico de Control: Para servirlos calientes manténgalos a 140° F o una temperatura más alta por lo menos
Agua		1 cuarto gl 1/4 taza		2 cuarto gl 1/2 taza	
* Cebolla fresca, picada en cuadritos	4 oz	3/4 tazas 2 cda	8 oz	1 3/4 tazas	
Ajo fresco, picado		1 cda		2 cda	
Aceite de oliva extra virgen		1 cda		2 cda	

Comino molido		1 cda	1 cda	2 cda	2 cda
Chile molido rojo		1 cda		1 cda	
Chile en polvo		1 1/2 cda		1 cda	
Tomates enlatados, bajo en sodio, cortados	12 oz	1 1/2 tazas (1/8 lata No. 10)	1 lb 8 oz	3 tazas (1/4 lata No. 10)	
O	O	O	O	O	
* Tomates frescos, picados en cuadritos	12 oz	1 1/2 tazas	1 lb 8 oz	3 tazas	
Sal		1 1/2 cda		1 cda	
Cilantro fresco, picado fino		1 1/2 tazas	2 oz	3 tazas	

6. Incorpore el cilantro antes de servirlo.

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

8. Distribuya las porciones con un cucharón de 2 oz fl (¼ taza).

Notas

Nuestra Historia

Con el apoyo de “Cocinar con los Niños”, una organización sin fines de lucro en Santa Fe que ofrece cada año educación sobre la nutrición práctica a alumnos de primaria en escuelas públicas, el equipo de la Escuela Primaria de Sweeney se unió en este desafío de recetas y así creó este delicioso plato.

Las lentejas tienen mucho potencial para las comidas. Están llenas de proteínas, vitaminas y fibra, son fáciles de cocinar y tienen gran versatilidad. Las “Lentejas del Suroeste” pueden servirse como guarnición para hacer el almuerzo perfecto de Nuevo México. Cuando se acompaña con arroz integral, esta receta de lentejas se convierte en un sabroso plato principal. El equipo está muy feliz de que su receta fue elegida como una ganadora para ser parte de este libro de cocina.

Escuela primaria Sweeney

Santa Fe, Nuevo México

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Judi Jacquez (Directora, Servicios de Nutrición del Estudiante)

Chef: Durham Rocoso

Miembros de la Comunidad: Jane Stacey (Directora del Programa, Cocinar con los Niños) y Anna Herrador (Enlace de la Comunidad, Cocinar con los Niños)

Estudiantes: Melanie S., Jailey B, B. Marisol, Diana O. y Nicole A.

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

1/4 taza provee:

Legumbre como una alternativa a la carne: 1 oz carne alternativa

O

Legumbres como vegetales: 1/4 taza vegetales legumbre

Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero no como los dos simultáneamente.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Lentejas verdes o marrones, secas	15 oz	1 lb 14 oz
Cebollas maduras	6 oz	12 oz
Tomates	14 oz	1 lb 12 oz

Serving	Yield	Volume
¼ taza (cucharón de 2fl oz) provee: Legumbres como alternativa de carne: Equivalente a 1oz de alternativa. O legumbre como vegetal: ¼ taza de legumbre vegetal. La legumbre puede ser contada como una alternativa de carne o como una legumbre pero no ambos	25 Porciones: aproximadamente 4 lb 50 Porciones: aproximadamente 9 lb	25 Porciones: aproximadamente 2 cuarto gl 50 Porciones: aproximadamente 1 galón 1 cuarto gl

Nutrients Per Serving					
Calorías	69	Grasa saturada		Hierro	2 mg
Proteínas	5 g	Colesterol		Calcio	15 mg
Carbohydrate	11 g	Vitamina A	251 IU	Sodio	142 mg
Grasa total	1 g	Vitamina C	3 mg	Fibra dietetica	4 g