

Guiso de Garbanzos Españoles

Meal Components: Fruits, Vegetable - Dark Green, Vegetable - Other, Meat / Meat Alternate

Soups & Stews, H-11r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Aceite de oliva extra virgen		3/4 taza		1 1/2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> Caliente el aceite: Agregue el ajo y sofríalo de 2 a 3 minutos. Agregue las cebollas. Continúe sofriendo de 5 a 7 minutos hasta que las cebollas estén transparentes. Para 25 porciones, use una olla grande.
Ajo fresco, picado		2 cda 2 cdta	3 oz	1/4 taza 1 1/3 cdta	
* Cebolla fresca, picada en cuadritos	2 lb 8 oz	2 qt	5 lb	1 gl	<ol style="list-style-type: none"> Mezcle el pimentón y el comino.
Pimentón (paprika) dulce		2 cda 2 cdta		1/4 taza 1 1/3 cda	
Comino molido		1 1/2 cda		1 cda	
Espinaca congelada, picada	2 lb 4 oz	3 cuarto de gl	4 lb 8 oz	1 gl 2 cuarto de g	<ol style="list-style-type: none"> Añada las espinacas y sofríalas por 15 minutos.
Garbanzos enlatados, bajos en sodio, escurridos, enjuagados	4 lb 1 oz	2 cuarto de gl 2 tazas (1 lata No. 10)	8 lb 2 oz	1 gl 1 cuarto de gl (2 latas No. 10)	<ol style="list-style-type: none"> Añada los garbanzos, las pasas, los tomates y el caldo de pollo. Póngalo a hervir. Reduzca el fuego a temperatura baja. Hiérvalo destapado durante 15 minutos o hasta que las pasas estén

O	O	O	O	O
* Garbanzos, cocinados (ver sección de notas) en seco	4 lb 1 oz	2 cuarto de gl 2 tazas	8 lb 2 oz	1 gl 1 qt
Pasas doradas, sin semillas	1 lb 3 oz	3 3/4 tazas	2 lb 6 oz	1 cuarto de gl 3 1/2 tazas
Tomate enlatado, bajo en sodio	1 lb 5 oz	2 1/2 tazas (1/4 lata No. 10)	2 lb 10 oz	1 cuarto de gl 1 taza (1/2 lata No. 10)
Caldo de pollo bajo en sodio		1 cuarto de gl 2 1/4 tazas		3 qt 1/2 taza
Vinagre de vino tinto		1/4 taza		1/2 taza
Sal		1 cda		2 cda
Pimienta negra molida		1 cda		2 cda

5. Agregue el vinagre, sal y pimienta. Mézclelo bien. Puntos Críticos de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 140 ° F o más alto durante al menos 15 segundos.

6. Puntos Críticos de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135 ° F.

7. Distribuya las porciones con cucharón de 8 onzas (1 taza).

Nuestra Historia

La Escuela Secundaria de Skyline se encuentra en un hermoso campus de 45 acres en la cima de las colinas de Oakland, California. El equipo de desafío de receta surgió de una Academia que enseñaba clases de cocina y de nutrición después de horas de escuela. Después de realizar pruebas de sabor y de recibir las aprobaciones de los estudiantes, el equipo presentó finalmente no una, sino dos recetas de estofado que fueron seleccionadas para ser presentadas en este libro de cocina: “Guiso de Garbanzos Españoles” y “Estofado de Camotes Dulces y Frijoles Negros”.

El succulento “Guiso de Garbanzos Españoles” hará una adición agradable a su menú. Los sabores de este guiso están equilibrados por la ligera acidez de los tomates, creando un delicioso plato principal cuando es servido sobre arroz o cuscús integral.

Skyline Escuela Secundaria

Oakland, California

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Donnie Barclift

Chef: Jenny Huston

Miembros de la Comunidad: Rusty Hopewell (Centro de Salud Nutricionista) y Salvia Moore

Estudiantes: Karen M., Quailyn S. y Rudy R.

1 taza proporciona:

Legumbres como vegetal: 3/8 de taza de legumbre vegetal, 1/8 de taza de vegetal verde oscuro, ¼ de taza de otros vegetales y 1/8 de taza de frutas.

O

Legumbres como suplente de carne: 1 1/2 oz de equivalente de carne alternativa, 1/8 taza de vegetal verde oscuro, 1/4 taza de otros vegetales y 1/4 taza de fruta.

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

*Vea la Guía de Mercado de información para compra de alimentos que cambiara 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 ¾ cuarto de galón de agua fría a cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche. Deseche el agua. Proceda con receta.

MÉTODO RÁPIDO DE REMOJO: Hierva 1 ¾ cuarto de galón 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.

COCINE LOS FRIJOLES

Una vez que los granos se han empapado, agregue 1 ¾ cuarto de galón 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.

El punto crítico de control: para servirlos calientes manténgalos a 135° F o una temperatura más alta.

O

Enfríelos para su uso posterior.

El punto crítico de control: Enfríarlos a 70° F dentro de un periodo de 2 horas y a 40° F o más bajo dentro de un periodo de 4 horas adicionales.

1 lb de garbanzos secos = aproximadamente a 2 ½ tazas de secos o 6 ½ tazas de garbanzos cocidos.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas maduras	2 lb 4 oz	4 lb 8 oz
Garbanzos secos	1 lb 10 oz	3 lb 4 oz

Serving	Yield	Volume
1 taza (cucharón de 8 oz fl) proporciona: legumbre como suplente de carne: 1 1/2 oz de equivalente de carne alternativa, 1/8 taza de vegetal verde oscuro, 1/4 taza de otros vegetales y 1/4 taza de fruta.	25 Porciones: aproximadamente 13 lb 12 oz	25 Porciones: aproximadamente 1 galón 3 qts
	50 Porciones: aproximadamente 27 lb 8 oz	50 Porciones: 3 galones 2 qts

Nutrients Per Serving					
Calorías	241	Grasa saturada	1 g	Hierro	2 mg
Proteínas	8 g	Colesterol		Calcio	156 mg
Carbohydrate	38 g	Vitamina A	3325 IU	Sodio	156 mg
Grasa total	8 g	Vitamina C	7 mg	Fibra dietetica	6 g