

# Cazuela de Pollo al Curry

Meal Components: Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-55r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		3 cuartos gl 2 tazas		1 gl 3 cuarto gl	1. Hierva el agua.
Arroz integral, normal, seco de grano largo	3 lb	1 cuarto gl 3 1/2 tazas	6 lb	3 cuarto gl 3 tazas	2. Coloque 1 lb 8 oz de arroz integral en cada bandeja sobre mesa de vapor (12" x 20" x 2 1/2"). Para 50 porciones, utilice 2 bandejas. Para 100 porciones, utilice 4 bandejas. 3. Vierta agua hirviendo (1 cuarto gl y 3 tazas por bandeja sobre mesa de vapor) sobre arroz integral. Revuelva. Cubra las bandejas firmemente. 4. Hornee: En horno convencional: 350 ° F por 40 minutos. En horno de convección: 325 ° F por 40 minutos. 5. Retírelas del horno y déjelas reposar cubiertas por 5 minutos.
Aceite de canola		1/2 tazas		1 taza	6. Cocine el aceite y el caldo a fuego medio durante 5 minutos.

* Zanahorias frescas, ralladas	2 lb 3 oz	2 cuarto gl 2 tazas	4 lb 6 oz	5 cuarto gl	<b>7.</b> Agregue las zanahorias, apio y cebolla. Cocínelos durante 10 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. Póngalos a un lado.
* Apio fresco, picado en cuadritos	1 lb 7 oz	1 cuarto gl 1/2 taza	2 lb 14 oz	2 cuarto gl 1 taza	
* Cebolla fresca, picada 1/2"	1 lb 6 oz	1 cuarto gl 1 taza	2 lb 12 oz	2 cuarto gl 2 tazas	
Curry en polvo		1/4 taza 2 cda	3 oz	3/4 taza	<b>8.</b> Combine el curry, ajo, pimienta, sal y el yogur. Mézclelos bien.
Ajo en polvo		3 cda		1/4 taza 2 cda	
Pimienta negra molida		1 1/2 cda		3 cda	
Sal		1 cda		2 cda	
Yogur bajo en grasa, sin sabor	2 lb	1 cuarto gl	4 lb	2 cuarto gl	
Tiras congeladas de fajitas de pollo cocidas, descongeladas, picadas 1"	6 lb 4 oz	1 gl	12 lb 8 oz	2 gl	<b>9.</b> Agregue la mezcla de verduras al arroz. Incorpore la mezcla de curry/yogur. Agregue el pollo. Combínelo bien.  <b>10.</b> Hornee al descubierto: En horno convencional: 400 ° F por 10 minutos. En horno de convección: 375 ° F por 10 minutos. Puntos Críticos de Control: Caliente a 165 ° F o más por

11. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135 ° F o más alto.

12. Distribuya las porciones con un cucharón de 6 oz fl (¾ taza).

## Notas

### Nuestra historia

Los estudiantes de la Escuela Primaria Garfield estaban encantados de aceptar el desafío de la Competencia de Recetas para Niños Saludables. Ellos se reunieron para compartir ideas. El equipo de desafío de la receta elaboró tres recetas que fueron preparadas para la escuela entera. Basado en la evaluación de los estudiantes, el equipo reviso las recetas y las presento en la competencia. "La Cazuela de Pollo al Curry" fue la ganadora. Esta receta de pollo al curry fue originada por una estudiante inspirada por su plato favorito su tía prepara en casa. La Cazuela de Pollo al Curry es un plato ¡que calienta el corazón y complace el alma!

### Escuela Primaria Garfield

Washington, Distrito de Columbia

### Miembros del Equipo Escolar:

**Profesional de Nutrición de la Escuela:** Danielle Schaub, RD (Dietista, Chartwells-Thompson)

**Chef:** Clay Berry (Chef Ejecutivo, Chartwells-Thompson)

**Miembro de la Comunidad:** Sapna Batheja, MS, RD (Jefe de Proyecto, Asociación Americana de Administradores Escolares)

**Estudiantes:** Mark K., Carmen J. y Samya C.

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

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimento y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Zanahorias	2 lb 12 oz	5 lb 8 oz
Apio	1 lb 12 oz	3 lb 8 oz
Cebollas maduras	1 lb 10 oz	3 lb 4 oz

Serving	Yield	Volume
<p>¾ taza (cucharón de 6 oz fl) proporciona 1 ¼ oz equivalente de carne/carne alterna, ¼ taza de otros vegetales y ¾ oz equivalente de granos.</p>	<p><b>50 Porciones:</b> aproximadamente 21 lb</p>	<p><b>50 Porciones:</b> aproximadamente 2 galones 2 ½ cuartos gl</p>
	<p><b>100 Porciones:</b> aproximadamene 42 lb</p>	<p><b>100 Porciones:</b> aproximadamente 5 galones 1 cuarto gl</p>

**Nutrients Per Serving**

Calorías	220	Grasa saturada	1 g	Hierro	1 mg
Proteínas	14 g	Colesterol	51 mg	Calcio	65 mg
Carbohydrate	26 g	Vitamina A	3162 IU	Sodio	564 mg
Grasa total	6 g	Vitamina C	3 mg	Fibra dietetica	3 g