

Guiso de Cosecha

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

Soups & Stews, H-10r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Aceite vegetal		1/4 tza 1 cda		3/4 tza	<ol style="list-style-type: none"> Caliente aceite en una sartén de hornear/bandeja cuadrada (20 7/8" x 17 3/8" X 7") sobre la cocina. Sofría las cebollas, zanahorias, y apio por 5 minutos hasta que esté ligeramente dorado. Espolvoree harina sobre las verduras y mezcle bien. Agregue el agua y la base de pollo. Mezcle bien. Póngalo a hervir destapado. Agregue condimento y ajo en polvo. Cocine
*Cebollas frescas, en cubitos	1 lb 4 oz	3 tzas	2 lb 8 oz	1 1/2 cuarto gl	
*Zanahorias frescas, en cubitos	12 oz	2 tzas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl	
*Apio fresco en cubitos	1 lb 1 oz	3 1/3 tza	2 lb 2 oz	1 cuarto gl 2 2/3 tzas	
Harina todo uso fortificada	3 oz	1/2 tza 1 cda	6 oz	1 tza 2 cdas	
Agua		2 cuarto gl 2 tzas		1 gl 1 cuarto gl	
Base de pollo baja en sodio		1 cda		2 cdas	
Condimento sin sal		1 cdta		2 cdtas	

Ajo en polvo		1 cda		2 cdas	
Tomates en cubo enlatados, bajos en sodio	3 lb 4 oz	1 cuarto gl 2 1/2 tzas (1/2 lata No. 10)	6 lb 8 oz	3 cuarto gl 1 tza (1 lata No. 10)	4. Agregue tomates, camotes y papas rojas. Cocine a fuego lento destapado durante 15 minutos o hasta que las papas estén blandas.
*Camotes frescos, pelados, en cubos de 1"	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 3 tzas	3 lb	3 cuarto gl 2 tzas	
*Papas rojas frescas, peladas, en cubos de 1"	1 lb 8 oz	1 cuarto gl	3 lb	2 cuarto gl	
Pollo (congelado) cocido picado, piezas de 1/2" (descongelado)	1 lb 10 oz	1 cuarto gl 1 1/3 tzas	3 lb 4 oz	2 cuarto gl 2 2/3 tzas	5. Agregue el pollo, frijoles y espinacas. Hierva destapado por 10 minutos más.
Frijoles blancos "del Gran Norte" bajos en sodio enlatados, escurridos, enjuagados	7 lb	3 cuarto gl 1 1/3 tzas (1 3/4 latas No. 10)	14 lb	1 gl 2 2/3 cuarto gl (3 1/2 latas No. 10)	
O	O	O	O	O	
Frijoles blancos "del Gran Norte" secos, cocidos (ver sección de notas)	7 lb	3 cuarto gl 1 1/3 tzas	14 lb	1 gl 2 2/3 cuarto gl	
Espinaca de hoja pequeña, picada	5 oz	2 tzas	10 oz	1 cuarto gl	

6. Punto Crítico de Control: Para servirlo

7. Distribuya las porciones con un cucharón de 6 oz (3/4 taza).

Notas

Nuestra historia

Cuando el equipo de desafío de recetas se reunió para trabajar en este proyecto, no tenían ni idea en lo que se habían metido. Su primera tarea fue averiguar cómo organizar un evento de degustación ya que su escuela contaba con más de 750 estudiantes. El equipo entonces experimentó con diferentes ingredientes y recetas que los llevó al desarrollo del “Guiso de Cosecha”. La escuela está orgullosa que los camotes utilizados en este guiso provienen del programa escolar de la “Granja a la Escuela” de Carolina del Norte.

Este sabroso plato fue creado para satisfacer el paladar, y también satisface mucho el estómago, es también una comida nutritiva para alimentar el cuerpo para el resto del día. Los niños estarán eufóricos por el sabor de esta receta.

Escuela Primaria David D. Jones

Greensboro, Carolina del Norte

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Pam Cecil

Chef: Mathias Hartmann

Miembros de la Comunidad: Jen Schell (Padre) y Amanda Hester (Nutricionista)

Estudiantes: Maria S., Bailey P., Nemiah I., Jalen W. y Ayatolá H.

*Vea la Guía de Mercado de información para compra de alimentos que cambiará 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 lb de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche.

Deseche el agua. Proceda con con la receta.

MÉTODO RÁPIDO DE REMOJO: Hierva 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua por cada 1 lb 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 granos se han empapado, 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.

○

Enfríelos para su uso posterior.

El punto crítico de control: Enfriarlos 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 frijoles negros secos = aproximadamente a 2 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles secos o 6 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles cocidos.

$\frac{3}{4}$ de taza (cucharón de 6 oz) provee:

Legumbres como Alternativa de Carne: Equivalente a 1 $\frac{1}{2}$ oz de carne/alternativa de carne, 1/8 taza de vegetales rojo/naranja y $\frac{1}{4}$ taza de vegetal adicional.

○

Legumbres como vegetal: Equivalente a 1/2 oz de carne, 1/4 taza de legumbre vegetal, 1/8 taza de vegetales de color rojo/naranja y $\frac{1}{4}$ taza de vegetal adicional.

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

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Cebollas maduras	1 lb 8 oz	3 lb
Zanahorias	15 oz	1 lb 14 oz
Apio	1 lb 4 1/2 oz	2 lb 9 oz
Camotes	2 lb	4 lb
Papas rojas	1 lb 8 3/4 oz	3 lb 1 1/2 oz
Frijoles blancos "del Gran Norte" secos	2 lb 8 oz	5 lb
Espinaca hoja pequeña	6 oz	12 oz

Serving	Yield	Volume
3/4 taza (cucharón de 6 fl oz) provee: Legumbres como alternativa de carne: equivalente a 1 1/2 oz de carne/alternativa de carne, 1/8 taza de vegetal rojo/naranja, y 1/4 taza de vegetales adicionales.	50 Porciones: alrededor de 19 lb 100 Porciones: alrededor de 37 lb 8 oz	50 Porciones: alrededor de 2 galones 2 cuartos gl 100 Porciones: alrededor de 4 galones 3 cuartos gl

Nutrients Per Serving

Calorías	124	Grasa saturada		Hierro	2 mg
Proteínas	8 g	Colesterol	13 mg	Calcio	50 mg
Carbohydrate	18 g	Vitamina A	3426 IU	Sodio	57 mg
Grasa total	2 g	Vitamina C	9 mg	Fibra dietetica	5 g