



Delicia de Cosecha

Tiempo de preparación : 40 minutos

Tiempo de Cocción: 1 hora

Sirve: 6 Porciones

Inspirada por los vegetales de otoño que se encuentran en mercados de agricultores locales. Esta Delicia de Cosecha es un acompañante colorido e irresistible con vegetales horneados y mezcla de frutas.

Ingredientes

- 1 1/3 tazas** manzanas verdes frescas, peladas, sin el centro, cortadas en cubos de 1/2"
- 1/3 taza** zanahorias frescas, peladas rebanadas en 1/4"
- 1 taza** camotes frescos pelados, cortados en cubos de 1"
- 1 taza** calabaza fresca, pelada, sin semillas, cortada en cubos de 1/2"
- 1/3 taza** cebolla morada fresca, pelada y cortada en cubos

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	93
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	103 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	38 mg
Hierro	2 mg
Potasio	301 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Frutas	1/4 taza
■ Vegetales	1/2 taza

2 cucharadas aceite de oliva extra virgen

1/4 cucharadita sal de mar

1 cucharadita tomillo fresco picado

1 cucharadita oregano fresco picado

1 cucharadita salvia fresca picada

1 cucharadita romero fresco picada

1 cucharadita ajo fresco picado

2 1/2 cucharadas jarabe de arce

1 taza espinaca bebe fresca picada

1/8 taza arándanos rojos secos, finamente picados

Preparación

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. Puede colocar las manzanas cortadas en cubo en un tazón pequeño con agua y un chorrito de limón para prevenir que se pongan oscuras. Escúrralas cuando estén listas para usarse.
3. Cocine al vapor las zanahorias en una cesta de vapor a fuego alto por 10 minutos o hasta que se ablanden.
4. Revuelva las papas, calabaza, zanahorias y cebolla morada en un tazón grande con aceite de oliva y sal.
5. Forre un molde para hornear con papel para hornear (pergamino) y rocíelo con aceite antiadherente en aerosol. Esparza los vegetales uniformemente en el molde. Hornee los vegetales a 425°F por 25 minutos o hasta que estén blandos y levemente dorados. Voltee los vegetales una vez a la mitad del tiempo de hornear.
6. En un tazón grande combine las manzanas, el tomillo, orégano, salvia, romero y ajo.
7. Retire los vegetales del horno, baje la temperatura a 400 °F. Agregue la mezcla de manzana a los vegetales. Distribuya los ingredientes uniformemente, y Regréselo al horno. Hornéelo por 15 minutos o hasta que levemente ablanden.

8. Retírelo del horno. Rocíelo con el jarabe de arce y mezcle bien. Regréselo al horno. Hornee por 8 minutos adicionales a 400 °F hasta que los vegetales estén blandos al toque del tenedor.
9. Retire los vegetales del horno y delicadamente, agregue la espinaca. Añada los arándanos rojos, y sirva caliente.

Notas

Nuestra Historia

El equipo de desafío de recetas se formó cuando los estudiantes en el gremio expresaron interés en aprender a cocinar comidas más frescas y saludables. Para atender esta necesidad se creó la Delicia de Cosecha. Esta receta destaca ingredientes cultivados localmente, sazonados con hierbas aromáticas y el sabor sutil del jarabe de arce. Fue servido a todo el cuerpo estudiantil a quienes les pidieron que completaran un cuestionario. Más del 90% de los estudiantes, que evaluaron la receta, la calificaron de “muy buena” a “Excelente.” El equipo se alegró mucho con las respuestas positivas. ¿Quién iba a saber que los camotes, calabaza, zanahorias, espinacas, arándanos rojos secos y manzanas podrían causar tanta emoción? Sus hijos estarán felices también cuando prueben esta mezcla deliciosa y colorida de vegetales, frutas y hierbas.

El Gremio protestante de Servicios Humanos, INC

Waltham, Massachusetts

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Doreen Mangini, PhD

Chef: Chef Florentine

Miembros de la Comunidad: Erin Ridge (Profesora de Educación Especial)

Estudiantes: Samantha I.

Origen: Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes