

# Cosecha Horneada del Valle Central

Meal Components: Vegetable, Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains

Side Dishes, I-20r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
*Calabacín fresco, pelado, cortado en cubos de 1/2"	5 lb 4 oz	1 gl 1/4 cuarto gl	10 lb 8 oz	2 gl 1/2 cuarto gl	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ponga el calabacín en la mitad del aceite, reserve la otra mitad para el paso 3. Transfíralo a una bandeja de hornear (18"X26"X1") ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones, use 1 bandeja.</li> <li>2. Hornéelo sin cubrirlo hasta esté dorado claro al rededor de los orillas: Horno convencional: 350 °F por 30 minutos. Horno de convección: 350 °F por 22 minutos. Punto Crítico de control crítico: Manténgalo a 135 °F o más alto.</li> <li>3. Revuelva las cebollas, chiles jalapeños y pimientos rojos junto con el aceite restante.</li> <li>4. Forre una bandeja de hornear (9"X13"X1") con papel de aluminio o un papel de forrar antiadherente. Distribuya la mezcla de verduras</li> </ol>
Aceite de oliva extra virgen		2 1/2 cda		1/4 taza 1 cda	
Cebollas moradas frescas y cortadas	4 oz	3/4 tazas	8 oz	1 1/2 tazas	
Chiles jalapeños frescos		3 cda	1 3/4 oz	1/3 taza	
Pimientos (chiles dulces) rojos frescos, picados	4 1/4 oz	3/4 tazas	8 1/2 oz	1 1/2 tazas	

**5.** Hornee: En horno convencional: 350 °F por 15 minutos. En horno de convección: 350 °F por 10 minutos. Revise la mezcla después de 10 minutos. Cocine los vegetales hasta que se ablanden y doren alrededor de las orillas. **NO LO COCINE DEMASIADO.**

Quinua roja, seca	1 oz	1/8 taza	2 oz	1/4 taza	<b>6.</b> Enjuague la quinua en un colador de malla fina hasta el agua salga clara, no oscura.
Agua		3/8 taza		3/4 taza	<b>7.</b> Combine la quinua y el agua en una olla cubierta y póngalo a hervir. Reduzca el calor a bajo y cocine a fuego lento hasta que el agua esté completamente absorbida, alrededor de 15 minutos.
Frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados	8 1/2 oz	1 taza (1/8 No. 10 lata)	1 lb 1 oz	2 tazas	<b>8.</b> Combine el calabacín, frijoles negros, la quinua y el orégano.
O	Ó	Ó	Ó	Ó	
*Frijoles negros secos y cocinados (vea las notas de la sección)	8 1/2 oz	1 taza	1 lb 1 oz	2 tazas	
Orégano fresco picado		1/4 taza 1 cda		1/2 taza 2 cda	
Compota de manzana edulzada	12 1/2 oz	1 1/3 tazas	1 lb 9 oz	2 2/3 tazas (1/4 No.	<b>9.</b> Incorpore la compota de manzana, sal, y jugo

sal "Kosher" (gruesa)	1 cda	2 cda
Jugo de limón fresco (opcional)	1/8 taza	1/4 taza

**10.** Incorpore las cebollas y la mezcla de pimienta.

**11.** Ligeramente cubra un recipiente de vapor para mesa (12"X20"X2 1/2") con aceite antiadherente en aerosol. Vierta la mezcla en el recipiente, presionándola para compactarlo suavemente. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.

Granola baja en calorías sin fruta	8 oz	2 1/4 tazas	1 lb	1 cuarto gl 1/2 taza	<p><b>12.</b> Espolvore la granola uniformemente por encima.</p> <p><b>13.</b> Hornee hasta que esté bien caliente y la granola esté un poco dorada: Horno convencional: 350°F por 30 minutos. Horno de convección: 350°F por 22 minutos. Punto Crítico de Control: Caliente a 140°F o más alto por lo menos por 15 segundos.</p> <p><b>14.</b> Punto Crítico de Control: Para servir caliente, manténgalo a 135°F o más alta.</p> <p><b>15.</b> Distribuya porción con un cucharón No. 8 (1/2 tza).</p>
------------------------------------	------	-------------	------	----------------------	--

### **Nuestra Historia**

La región de Manteca California, rica en agricultura, cultiva muchas cosechas anualmente, incluyendo calabaza de invierno, calabaza, maíz, sandía, y almendras. Era muy importante para el equipo de recetas incluir en su receta frutos cultivados localmente, e introducir vegetales deliciosos y saludables a los estudiantes. Por ello, la calabaza de invierno de color anaranjado vivo con un sabor dulce y a nuez fue escogida como el vegetal a destacar en la receta de "Cosecha Horneada del Valle Central".

Este succulento plato acompañante combina la dulzura del calabacín con el toque picante del jalapeño y los pimientos rojos, y está horneado con los frijoles negros, quinua roja y granola para un absoluto delicioso bocado. Este plato complementa una variedad de platos fuertes incluyendo pollo asado y pavo horneado.

### **Joshua Cowell Elementary School**

Manteca, California

### **Miembros del Equipo Escolar**

**Escuela Profesional de Nutrición:** Sandy Helsel

**Chef:** Bryan Ehrenholm (Propietario de la Panadería Pura Alegría y el Restaurante El Almuerzo de Balde)

**Miembros de la Comunidad:** Bonnie Bennett (Director de la Escuela) y Mary Tolan-Davi, RD (Dietista Registrada de la Comunidad)

**Estudiantes:** Cameron H., Génesis M., Andrew R., Matthew M. y Elizabeth B.

\* Consulte la Guía de Mercado para adquirir información sobre los alimentos que va a cambiar durante la preparación o cuando existe una variación del ingrediente.

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 ¼ 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.

O

Enfríelos para su uso posterior.

Punto Crítico de Control: Enfríelos 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 secos = aproximadamente a 2 ½ tazas de frijoles secos o 4 ½ tazas de frijoles cocidos.

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

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Calabacín	6 lb 4 oz	12 lb 8 oz
Cebollas moradas	5 oz	10 oz
Chiles Jalapeños	1 oz	2 oz
Pimiento (chile verde) rojo	5 1/2 oz	11 oz
Frijoles negros secos	4 1/4 oz	8 1/2 oz

Serving	Yield	Volume
1/2 taza (No. 8 cuchara) provee: 3/8 taza vegetal rojo/naranja, 1/8 taza de otro vegetal, y 1/4 oz de granos equivalentes.	<b>25 Porciones:</b> aproximadamente 7 lb 8 oz	<b>25 Porciones:</b> 1 recipiente de vapor para mesa
	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 14 lb	<b>50 Porciones:</b> 2 recipientes de vapor para mesa

Nutrients Per Serving					
Calorías	97	Grasa saturada	Hierro	1 mg	
Proteínas	2 g	Colesterol	Calcio	44 mg	
Carbohydrate	20 g	Vitamina A	8912 IU	Sodio	115 mg
Grasa total	2 g	Vitamina C	19 mg	Fibra dietetica	4 g