



Folleto de recetas del MES DE LA HERENCIA

HISPANA



Recetas incluidas: Albondigas con vegetales en salsa Poke, Muffins de calabaza y especias , Ramen de Pollo, Pollo Fajita al Macarron Con Queso, y Burrito de brunch vegetariano

ALBONDIGAS CON VEGETALES EN SALSA POKE

PORCIONES : 26

MODELO DE COMIDA

- 2 oz.-eq. carne/sustituto de carne
- 2 oz.-eq. cereales,
- ¼ taza de verduras rojas/anaranjadas,
- ¼ taza de otras verduras

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

422 cal., 23 g pro., 11 g grasa, 3 g sat. grasa, 50 g de carbohidratos, 5 g de fibra, 707 mg de sodio, 9 g de azúcar

INGREDIENTES

- 15 libras de albóndigas precocidas, congeladas y bajas en sodio (5 albóndigas por porción de 2 onzas)*
- 1 taza de salsa poke*
- 1,5 galones + 2 tazas de arroz integral, cocido
- 2 libras de pepino, en rodajas finas
- 1 libra, 12 onzas de zanahorias ralladas o en palitos
- 4 onzas de cebollas verdes, rodajas finas
- 3 cucharadas de semillas de sésamo
- Aliste la sartén, como sea necesario



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375°F. Sobre la sartén para vapor, rocíe el spray completamente hasta un tamaño de 2 pulgadas. Coloque las albóndigas en la sartén y extiéndelas en una sola capa. Tape y hornéelo por 30 minutos, hasta que la carne comience a dorarse lentamente. No olvide: Cocine a una temperatura mínima de 135°F.
2. Retira las albóndigas del horno y vierta la salsa poke sobre las albóndigas. Revuelva para cubrir uniformemente. No olvide: Mantenerlo caliente a 135°F o más.
3. Para servir, coloque 1 taza de arroz integral cocido en un recipiente de 12 a 16 oz. para medir las porciones. Cubra con 5 albóndigas, luego coloque 1/4 taza de pepinos en rodajas y zanahorias ralladas junto a las albóndigas. Espolvoree la parte superior con cebollas verdes y semillas de sésamo.

FUENTE

Análisis de recetas, fotografías y patrones de comidas: [Kikkoman USA](https://www.kikkoman.com)

Análisis de Nutrientes: Chef Rebecca Polson, CC, SNS

Redes sociales, Instagram: [@ChefRebeccaK12](https://www.instagram.com/ChefRebeccaK12)

MUFFINS DE CALABAZA Y ESPECIAS

PORCIONES : 36

MODELO DE COMIDA

- 0.5 oz-eq. grano

INGREDIENTES

- $\frac{2}{3}$ taza de azúcar
- $1\frac{1}{2}$ tazas de harina integral
- $1\frac{1}{2}$ tazas de harina para todo uso sin blanquear
- 1 cdta. sal
- 1 cucharadita nuez moscada
- 1 cdta. canela
- 1 taza de pasas
- 2 cdta. bicarbonato de sosa
- 2 tazas de puré de calabaza
- 4 Huevos grandes
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de canola
- $1\frac{1}{2}$ taza de suero de leche, bajo en grasa
- 2 cajas de pudín instantáneo de calabaza y especias

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

77 cal., 2 g pro., 1 g grasa, 0 g sat. Grasa, 15 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 242 mg de sodio, 9 g de azúcares



INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350°F. Forre con papel o engrase 36 moldes para muffins.
2. Combine el azúcar, las harinas, la sal, las especias, el bicarbonato de sodio y la mezcla para pudín instantáneo en un tazón grande. Dejar de lado.
3. En el tazón de una batidora, combine el puré de calabaza, los huevos, el aceite de canola y el suero de leche. Batir hasta que se mezcle uniformemente.
4. Agregue la mezcla seca a la mezcla húmeda y revuelva hasta que se humedezca.
5. Vierta cantidades iguales de masa en los moldes para muffins preparados. Hornee durante 25 a 30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro del muffin, éste salga limpio.

FUENTE

Receta: Esta receta apareció por primera vez en [Cleveland Clinic Health Essentials](https://www.clevelandclinic.com/health/essentials). Esta siendo usada con su permiso. Foto: www.gettyimages.com

Análisis nutricionales, de patrones de alimentación y de costos: Rebecca J. Polson, CC, SNS redes sociales, Instagram: [@ChefRebeccaK12](https://www.instagram.com/ChefRebeccaK12)

RAMEN DE POLLO

PORCIONES : 100 (PORCIONES DE 1 1/2 TAZA)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

204 cal., 15 g pro., 4 g grasa, 1 g sat. grasa, 29 g de carbohidratos, 5 g de fibra, 241 mg.sod., 3 g de azúcar

MODELO DE COMIDA

Acreditación de Edamame como alternativa a la carne:

- 2 oz.-eq. carne/sustituto de carne
- 1 oz. eq. cereales integrales
- 1/2 taza de verduras (1/4 taza de color rojo/naranja, 1/8 taza de otros, 1/8 taza adicional)

Acreditación de Edamame como vegetal:

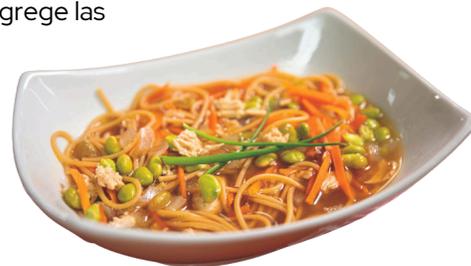
- 1.5 oz.-eq. carne/sustituto de carne
- 1 oz.-eq. cereales integrales
- 5/8 taza de verduras (1/4 taza de color rojo/naranja, 1/8 taza de otros, 1/4 taza adicional)

INGREDIENTES

- 15 libras de pechuga de pollo, deshuesada y sin piel
- 1 galón, 2 cuartos de galón. zanahorias, peladas y ralladas
- 1 galón. trocitos de cebolla
- 1 1/2 tazas de ajo, fresco, picado
- 1/3 taza de aceite de sesame o canola
- 2 1/2 tazas de salsa de soja
- 10 galones. caldo de pollo, bajo en sodio
- 6 libras y 8 oz de fideos soba o espagueti, integrales, secos
- 2 cuartos, 2 tazas de edamame, sin cáscara

INSTRUCCIONES

1. Hornee la pechuga de pollo en un horno a 350°F durante 30-35 minutos. PCC: Cocine el pollo a 165°F o más durante al menos 15 segundos.
2. Triture el pollo cocido. PCC: Mantener por encima de 135 °F hasta el servicio.
3. Caliente el aceite en una sartén inclinada o en una sartén sobre la estufa. Agregue las zanahorias y las cebollas y saltee de 5 a 7 minutos o hasta que empiecen a caramelizarse.
4. Agregue el ajo y el jengibre y cocine de 2 a 3 minutos.
5. Agregue salsa de soja y caldo de pollo a la mezcla. Llevar a ebullición.
6. Agregue los fideos y cocine por 8 minutos.
7. Agregue edamame al caldo y deje cocinar por 3 minutos.
8. Agregue el pollo desmenuzado. (Si el pollo se prepara el día anterior, vuelva a calentarlo a 165 °F o más antes de agregarlo a la mezcla. PCC: Manténgalo caliente para servirlo a 135 °F o más. No lo mantenga por más de 2 horas.
9. Utilice 12 oz. sirva con un cucharón para porciones de 1 1/2 taza.



FUENTE

Receta, fotografía y análisis nutricional: [Departamento de Educación de Iowa](#) (Beca de capacitación en nutrición del equipo de la cohorte A del año fiscal 2021 para el desarrollo de recetas de comidas escolares)

POLLO FAJITA AL MACARRON CON QUESO

PORCIONES : 100 (1 TAZA)

MODELO DE COMIDA

- 2.5 oz.-eq. carne/sustituto de carne
- 1 oz.-eq. cereales integrales
- 1/8 taza de otras verduras

INGREDIENTES

- 6 libras, 4 onzas. Fideospenne integral*
- 1 taza de condimento para fajitas, bajo en sodio*
- 2 cuartos de galón de leche, sin grasa
- 6 libras, 8 onzas.
- mezcla de pimientos y cebollas asados congelados
- 9 libras de pollo, cortado en cubitos*
- 318 onzas. salsa de queso jalapeño
- 3 cucharadas. salsa picante
- 1 onza. spray liberador de sartén

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

314 cal., 22 g pro., 13 g grasa, 7 g sat.
Grasa, 29 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 733 mg de sodio, 2 g de azúcar



INSTRUCCIONES

1. Prepare la pasta hirviendo agua en una olla a vapor,* en una sartén inclinada o en una olla grande sobre la estufa. Agrega la pasta al agua hirviendo y vuelve a hervir lo más rápido posible.
2. Cocine la pasta durante 4 minutos y luego escúrrala inmediatamente. Enjuague la pasta en un colador en agua fría para detener el proceso de cocción y escúrrala nuevamente inmediatamente.
3. Rocíe cuatro recipientes para vapor de tamaño completo con spray para recipientes.
4. Coloque la salsa de queso en un tazón grande para mezclar. Agrega la leche y la salsa picante y mezcla bien, luego agrega el condimento para fajitas* y mezcla.
5. Coloque 2 libras, 4 oz. de pollo cortado en cubitos en cada fuente para cocinar al vapor. Agregue 1 libra, 10 onzas, de la mezcla de pimientos y cebollas en cada molde y dóblela junto con el pollo.
6. Agregue 88 onzas. de salsa de queso a cada sartén y agregue el pollo y las verduras.
7. Incorpora 3 cuartos de galón más 1/2 taza de pasta en cada molde y mezcla para cubrir completamente.
8. Hornee en un horno de convección precalentado a 350 °F durante 30 minutos hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F.
9. Sirva usando una taza de 8 oz. spoodle.

POLLO FAJITA AL MACARRON CON QUESO

NOTAS Y COMENTARIOS

* En esta receta se puede utilizar Barilla Penne integral.

En esta receta se puede utilizar fajita de pollo sazonada de USDA Foods; Verifique el nivel de condimento para fajitas en el plato final, ya que puede optar por eliminar el condimento agregado a la salsa de queso.

Si usa una vaporera, coloque la pasta en recipientes para cocinar al vapor con agua para cubrirla y aumente el tiempo de cocción a 6 minutos usando el vapor máximo.

FUENTE

Receta, Foto y Análisis Nutricional: [Barilla Foodservice](#)

Análisis de patrones de comidas: Rebecca J. Polson, CC, SNS redes sociales Instagram: [@ChefRebeccaK12](#)

BURRITO DE BRUNCH VEGETARIANO

PORCIONES : 50

MODELO DE COMIDA

- 225 oz- eq. carne/sustituto de carne
- 1.5 oz.-eq. cereales integrales
- 1/8 taza de vegetales con almidón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

321 cal., 16 g pro., 13 g de grasa, 34 g de carbohidratos, 4,5 g de fibra, 559 mg de césped

INGREDIENTES

- 125 onzas salchicha vegana estilo empanisado*
- 12 1/2 onzas queso cheddar, bajo en grasa, rallado
- 5 libras de huevos líquidos
- 25 hamburguesas de hash brown, bajas en sodio, 2.25 oz. cada
- 50 tortillas integrales de 8 pulg.



INSTRUCCIONES

1. Envuelva las tortillas en papel plástico o papel de aluminio y colóquelas en un calentador para que se ablanden.
2. Revuelve los huevos líquidos según las instrucciones del fabricante. Prepare las hamburguesas de hash brown según las instrucciones del fabricante. Corta cada hamburguesa de hash brown por la mitad.
3. Coloque las migajas veganas en una sartén y cúbralas con una tapa. Calienta a fuego medio-alto durante 3 a 4 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Retire la tapa y caliente durante 4 a 5 minutos más, revolviendo constantemente.
5. Coloque las tortillas ablandadas sobre una superficie de trabajo. Use una cuchara n.º 16 para colocar 1/4 taza de huevos revueltos en el centro de cada tortilla. Coloque 1 cucharada. de queso rallado sobre los huevos, luego agregue 1 cucharada. crumbles estilo salchicha. Coloque la mitad de una hamburguesa de hash brown encima.
6. Doble la tortilla de cada lado y luego enrolle el burrito. Envuelva cada burrito en papel deli y manténgalo en un calentador hasta que esté listo para servir.

BURRITO DE BRUNCH VEGETARIANO

NOTAS Y COMENTARIOS

*En esta receta se pueden utilizar los crumbles estilo vegano de MorningStar Farms.

FUENTE

Recipe and photo: [Lejos de casa de Kellogg](#).

Análisis nutricionales, de patrones de alimentación y de costos: Rebecca J. Polson, CC, SNS

Redes sociales Instagram: [@ChefRebeccaK12](#)