



Sabores de California

Recetas frescas para el futuro de las comidas escolares



CENTER FOR
ECOLITERACY

CALIFORNIA FOOD
FOR CALIFORNIA KIDS®



Copyright © 2025 Center for Ecoliteracy
Publicado por Learning in the Real World

CALIFORNIA FOOD FOR CALIFORNIA KIDS®

Todos los derechos reservados según las Convenciones Internacionales y Panamericanas sobre Derecho de Autor. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse en ninguna forma ni por ningún medio electrónico o mecánico, incluidos los sistemas de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del editor.

Center for Ecoliteracy
David Brower Center
2150 Allston Way, Suite 270
Berkeley, CA 94704-1377
Para obtener más información, visite ecoliteracy.org.

Learning in the Real World®

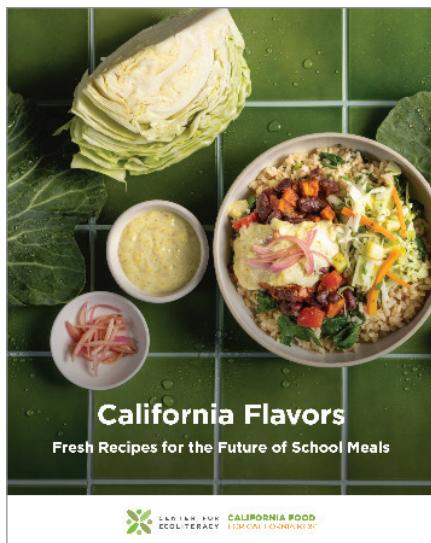
Learning in the Real World es un sello editorial y una marca registrada de Center for Ecoliteracy, una organización sin fines de lucro y exenta de impuestos. Creado en 1997, Learning in the Real World ofrece recursos para apoyar la escolarización para la sostenibilidad, historias de comunidades escolares y el marco ecológico que es parte del trabajo de Center for Ecoliteracy.

Tabla de contenido

Carta a los profesionales de nutrición escolar	5
Introducción.....	6
Recetas de comidas escolares.	
Desayuno	7
Lassi de mango y zanahoria.....	9
Muesli tropical de cítricos.....	11
Panqueque de plátano y lentejas con compota de cítricos.....	13
Tostada callejera coreana	16
Almuerzo y cena.....	18
Bol de jerk de inspiración caribeña	20
Condimento jerk	
Cebollas moradas encurtidas rápidas	
Pilaf de arroz integral con col rizada	
Crema de maíz asado con hierbas	
Ensalada de brócoli rallado, piña y col	
Bol de pescado al adobo con arroz frito	27
Mezcla de especias para el adobo	
Arroz frito	
Pancit al horno	31
Pupusas vegetarianas con curtido de col	33
Curtido de col	
Pico de gallo	
Pozole rojo.....	37
Bol del Oriente Medio de falda de res.....	40
Mezcla de especias persas	
Ensalada de calabacín y granada	
Vinagreta de vino tinto	
Zhoug	

Tabla de contenido (continuación)

Hamburguesa de falafel de lentejas y garbanzos con za'atar	46
Ensalada de col morada encurtida	
Untable de tahini con zanahoria asada	
Wrap de aloo masala con ensalada arcoíris.....	51
Aloo masala	
Ensalada arcoíris	
Salsa raita	
Sobre nosotros	56
Créditos y agradecimientos.....	57



California Flavors is also available in English here:
ecoliteracy.org/california-flavors

Estimados profesionales de nutrición escolar:

Estamos en una etapa emocionante para las comidas escolares en toda California, y ustedes están en el centro de ello. Con nuevos estándares de nutrición que reducen el azúcar y el sodio, y con importantes inversiones estatales en comidas frescas de origen local, las escuelas están en condiciones de ofrecer a los estudiantes opciones más saludables y sabrosas que nunca.

Sabores de California: Recetas frescas para el futuro de las comidas escolares (también disponible en inglés como *California Flavors*) trae 12 nuevas recetas llenas de sabor a su cafetería que celebran la rica diversidad cultural de los estudiantes de California mientras destacan las frutas y las verduras frescas cultivadas aquí en nuestro estado.

Estas recetas facilitan —y hacen más emocionante— el cumplimiento con las pautas nutricionales mientras sirven comidas que sus estudiantes están ansiosos por disfrutar. Dentro de esta colección, encontrará recetas de desayuno como lassi de mango y zanahoria, y muesli tropical de cítricos, y almuerzos inspirados en sabores globales, desde pupusas vegetarianas con curtido de col hasta hamburguesas de falafel de lentejas y garbanzos con za'atar. Cada receta está diseñada para adaptarse a entornos de servicio de alimentos, lo que la hace práctica para distritos de todos los tamaños, desde grandes distritos urbanos hasta pequeñas escuelas rurales.

Con su liderazgo, la cafetería se convierte en más que un lugar para que los estudiantes coman: se convierte en un espacio para conectar la comida, la cultura, la salud y el medio ambiente, para que los estudiantes experimenten la alegría de descubrir alimentos frescos y culturalmente ricos. Nos enorgullece compartir estas recetas con ustedes y esperamos que inspiren nuevas ideas para comidas deliciosas y nutritivas que reflejen las culturas de sus diversas comunidades estudiantiles.

Agradecemos su dedicación y liderazgo,



Alexa Norstad
Directora ejecutiva
Center for Ecoliteracy



Desde los platos vibrantes de América Latina hasta la comida callejera de Asia, las comidas escolares están siendo impregnadas con sabor, y usted está invitado a la mesa.

La iniciativa California Food for California Kids® del Center for Ecoliteracy presenta 12 recetas recién preparadas, centradas en plantas, que reflejan la rica diversidad cultural de los estudiantes de California.

Cada receta ofrece una aventura culinaria, desde un bol de jerk de inspiración caribeña con camote y frijoles sobre un sustancioso pilaf de arroz, hasta el pancit al horno, un platillo de inspiración filipina con fideos reconfortantes y vegetales crujientes. Estos platos muestran la versatilidad de las frutas y las verduras de California mientras introducen a los estudiantes a sabores de todo el mundo.

Diseñadas para ser prácticas para cafeterías de todos los tamaños, estas recetas apoyan la creatividad en la planificación de comidas y ofrecen a los profesionales de la nutrición herramientas para ofrecer comidas que sean tanto satisfactorias como culturalmente relevantes. Cada receta también celebra los ingredientes cultivados en California, destacando la abundante producción fresca del estado y conectando a los estudiantes con los alimentos cultivados en sus comunidades.

Sabores de California invita a los estudiantes a explorar nuevas cocinas, disfrutar de ingredientes frescos y locales, y ver sus propias culturas reflejadas en las comidas servidas en la escuela. Esta colección es una oportunidad para que cada comida escolar sea un descubrimiento educativo de la comida, la cultura, la salud y el medio ambiente.



Center for Ecoliteracy colaboró con el Culinary Institute of America para desarrollar estas nuevas recetas para el futuro de las comidas escolares.



Desayuno





Lassi de mango y zanahoria

Lassi de mango y zanahoria

Se cree que el lassi, una bebida refrescante de la India, tiene propiedades curativas, particularmente para ayudar a la digestión.

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Mango congelado en cubos	1 qt + 1 taza	6 qt + 1 taza
Zanahoria congelada en cubos o rodajas	1 qt + 1 taza	6 qt + 1 taza
Leche, 2 %	2 tazas	2 qt + 2 tazas
Avena en hojuelas tradicional seca	¼ de taza + 1 cucharada	1 ½ tazas
Yogur natural sin grasa	2 tazas	2 qt + 2 tazas
Plátano maduro mediano	3 unidades	15 unidades
Azúcar blanca granulada o miel	2 cucharadas + 1 ½ cucharaditas	¾ de taza

Tamaño de la porción: 1 taza

Una porción proporciona: 1 oz de equivalente de carne/sustituto de carne, 0.25 oz de equivalente de grano, ¾ de taza de fruta, ½ taza de verdura roja/naranja

Punto de control crítico: Mantener a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. Coloque los mangos y las zanahorias en el refrigerador la noche anterior para que se ablanden (unas pocas horas antes también funciona).
2. Combine leche, hojuelas de avena, yogur, cubos de mango, zanahorias, plátano y azúcar (o miel) en una licuadora.
3. Licúe hasta obtener una mezcla homogénea. La consistencia final debe ser espesa, no líquida, y aún vertible.
4. Vierta en tazas para servir. Adorne con unas pocas hojuelas de avenas si lo desea. Sirva inmediatamente.

NOTAS

Si utiliza una licuadora de pie, licúe en tandas más pequeñas. Para una licuadora de inmersión (tanda de 50 porciones), use un recipiente de 2 ½ a 3 gal; agregue todos los ingredientes y licúe hasta obtener una mezcla homogénea, moviendo la licuadora para asegurar un licuado completo.

Agregue unos cubos de hielo si las zanahorias o los mangos están completamente descongelados, para obtener consistencia.



Muesli tropical de cítricos

Muesli tropical de cítricos

El muesli tropical de cítricos está hecho principalmente de ingredientes crudos y sin procesar, y mezcla las tradiciones culinarias de Suiza con vibrantes sabores tropicales

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Leche, 2 %	1 ¾ tazas	2 qt + 2 tazas
Yogur natural sin grasa	1 taza	1 qt + 1 taza
Jugo 100 % de naranja	¼ taza	1 ¼ tazas
Miel	1 cucharada	¼ de taza
Avena en hojuelas tradicional seca	1 ½ tazas	1 qt + 3 ½ tazas
Semillas de girasol secas sin cáscara	½ taza	2 ½ tazas
Germen de trigo	½ taza	2 ½ tazas
Canela molida	½ cucharadita	2 cucharadas
Jengibre molido	½ cucharadita	1 cucharada
Mango congelado en cubos descongelado	½ taza	2 ½ tazas
Piña enlatada en trozos pequeños en jugo escurrida	½ taza	2 ½ tazas
Mandarina enlatada en jugo escurrida	½ taza	2 ½ tazas
Pasas	2 cucharadas	⅔ de taza
Coco rallado sin azúcar	¼ de taza	1 ¼ tazas

Tamaño de la porción: ¾ de taza

Una porción proporciona: 1 oz de equivalente de carne/sustituto de carne, 0.5 oz de equivalente de grano

Punto de control crítico: Mantener a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. En un bol grande para mezclar o recipiente, bata la leche, el yogur, el zumo de naranja y la miel hasta que estén completamente combinados.
2. Incorpore la avena, las semillas de girasol, el germen de trigo, la canela y el jengibre. Mezcle bien hasta que los ingredientes secos estén uniformemente humedecidos; deje reposar durante 10 minutos para ablandar.
3. Incorpore suavemente el mango, la piña, las mandarinas, las pasas y el coco hasta que queden distribuidos de manera uniforme.
4. Divida en porciones individuales en recipientes o bandejas. Cubra y refrigerere durante al menos 4 horas, o toda la noche, para permitir que la avena y el germen de trigo absorban el líquido y se ablanden.
5. Antes de servir, cubra con una pizca de coco rallado y fruta fresca.



Panqueque de plátano y lentejas con compota de cítricos

Panqueque de plátano y lentejas con compota de cítricos

Los panqueques de lentejas se originan en India y vienen en muchas variaciones como cheela, dosa y adai.

INGREDIENTES	48 PORCIONES	96 PORCIONES
Avena en hojuelas tradicional seca	1 qt	2 qt
Harina integral	1 qt	2 qt
Azúcar moreno compactado	1 taza	2 tazas
Canela molida dividida	1 cucharada + 2 cucharaditas	3 cucharadas + 1 cucharadita
Levadura en polvo	2 cucharadas + 2 cucharaditas	½ de taza
Bicarbonato de sodio	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Sal kosher	1 cucharadita	2 cucharaditas
Yogur griego descremado natural	3 tazas	1 qt + 2 tazas
Leche, 2 %	3 tazas	1 qt + 2 tazas
Aceite de canola	1 taza	2 tazas
Huevos crudos	8 unidades grandes	16 unidades grandes
Extracto de vainilla	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
Plátano fresco machacado	1 qt	2 qt
Lentejas marrones cocidas	2 ⅓ tazas	1 qt + 1 ½ tazas
Mandarina enlatada en jugo escurrida	2 qt + 2 tazas	1 gal + 1 qt
Jugo 100 % de naranja	1 ½ tazas	2 ⅓ tazas
Miel	½ taza	1 taza
Almidón de maíz	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
Agua	¼ de taza	½ taza

Tamaño de la porción: 1 panqueque con ¼ de taza (cuchara n.º 16) de compota de cítricos

Una porción proporciona: 1 oz de equivalente de grano

Punto de control crítico: Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425 °F.
2. Combine la avena, la harina, el azúcar moreno, la canela (1 cucharada + 1 cucharadita para 48 porciones, o 2 cucharadas + 2 cucharaditas para 96 porciones), la levadura en polvo, el bicarbonato de soda y la sal.
3. Bata el yogur, la leche, el aceite, los huevos y la vainilla. Agregue los ingredientes secos, los plátanos y las lentejas; revuelva solo para combinar.
4. Rocíe generosamente dos bandejas para horno (48 porciones) o cuatro bandejas para horno (96 porciones) con aerosol antiadherente para cocinar. (CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA)

Panqueque de plátano y lentejas con compota de cítricos

INSTRUCCIONES (CONTINUACIÓN)

5. Vierta la mezcla en las bandejas para horno preparadas, distribuyéndola de manera uniforme.
6. Hornee durante 15 minutos o hasta que esté firme y dorado. Mientras se hornean los panqueques, prepare la compota de cítricos.
7. Combine las mandarinas, el jugo de naranja, la miel y la canela restante (1 cucharadita para 48 porciones o 2 cucharaditas para 96 porciones) en una cacerola; lleve a ebullición.
8. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
9. Licúe la mezcla hasta obtener una textura homogénea (trabaje en tandas si es necesario).
10. Vierta la compota de nuevo en la cacerola.
11. En un recipiente aparte, mezcle con batidor el almidón de maíz y el agua; luego incorpórelo a la compota.
12. Vuelva a llevar la compota a ebullición; luego, reduzca a fuego lento y cocine hasta que espese.
13. Corte cada bandeja de panqueques en 24 porciones (cada bandeja completa para horno brinda 24 porciones). Sirva un panqueque con $\frac{1}{4}$ de taza (cuchara n.º 16) de compota de cítricos.





Tostada callejera coreana

Tostada callejera coreana

Un alimento callejero popular y muy común en Corea, este platillo se llama tostada Gilgeori, que al español se traduce como “tostada callejera”.

INGREDIENTES	24 PORCIONES	48 PORCIONES
Huevos frescos grandes (o huevos enteros líquidos)	12 unidades (o 3 tazas de huevos líquidos)	24 unidades (o 1 qt + 2 tazas de huevos líquidos)
Sal kosher	½ cucharadita	1 cucharadita
Pimienta negra molida	½ cucharadita	1 cucharadita
Mezcla de ensalada de col rallada (o col y zanahorias cortadas en juliana)	1 lb + 10 oz	3 lb + 4 oz
Mantequilla sin sal derretida	1 taza	2 tazas
Pan integral rebanado	24 rebanadas	48 rebanadas
Azúcar blanca granulada	3 cucharadas + 1 cucharadita	½ taza
Mayonesa baja en grasa	1 taza	2 tazas
Kéetchup	½ taza	1 taza

Tamaño de la porción: 1 tostada

Una porción proporciona: 1 oz de equivalente de grano entero, 1 oz de equivalente de carne/sustituto de carne, ½ taza de otra verdura

Punto de control crítico: Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Bata los huevos, la sal y la pimienta juntos.
3. Agregue la mezcla de col rallada; mezcle suavemente hasta que esté bien combinado.
4. Rocíe la mitad de una bandeja para horno (24 porciones) o una bandeja para horno (48 porciones) con aerosol antiadherente para cocinar.
5. Vierta la mezcla en la bandeja para horno (24 porciones por media bandeja para horno).
6. Hornee entre 18 y 22 minutos.
7. Corte la mezcla de huevo horneada en porciones (3 x 3 pulgadas).
8. Cubra uniformemente el fondo de una bandeja para hornear nueva con la mantequilla derretida. Coloque el pan sobre la mantequilla, luego dele la vuelta para cubrir el otro lado con mantequilla.
9. Espolvoree ligeramente azúcar sobre el pan y luego tuéstelo en el horno hasta que esté dorado.
10. Coloque una porción de huevo sobre una tostada.
11. Combine la mayonesa y el kéetchup.
12. Cubra cada tostada con 1 cucharada de salsa y sirva con una porción de fruta fresca.



Almuerzo y cena





Bol de jerk de inspiración caribeña

Bol de jerk de inspiración caribeña

El condimento "jerk" obtiene su nombre de la palabra española charqui, que significa carne seca, pero es delicioso en camotes, frijoles y otras verduras.

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Camotes frescos medianos/grandes en cubos	3 unidades	15 unidades
Tomates Roma grandes en cubos	3 unidades	15 unidades
Condimento jerk dividido (Receta en la página 22)	¼ de taza + 2 cucharadas	1 ¾ tazas + 2 cucharadas
Jugo de lima	2 cucharadas	½ taza + 2 cucharadas
Aceite de canola	2 cucharadas	½ taza + 2 cucharadas
Frijoles rojos enlatados escurridos y enjuagados (latas de 28 oz)	1 lata	5 latas
Agua	¾ de taza	3 ¾ tazas
COMPONENTES ADICIONALES		
Cebollas moradas encurtidas rápidas (receta en la página 23)	10 porciones	50 porciones
Pilaf de arroz integral con col rizada (receta en la página 24)	10 porciones	50 porciones
Crema de maíz asado con hierbas (receta en la página 25)	10 porciones	50 porciones
Ensalada de brócoli rallado, piña y col (receta en la página 26)	10 porciones	50 porciones

Tamaño de la porción: 1 bol

Una porción proporciona: 0.25 oz de equivalente de grano, ½ taza de verdura de hoja verde oscuro, 1 oz de equivalente de carne/sustituto de carne

Punto de control crítico: Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.

INSTRUCCIONES

1. Prepare el condimento jerk, las cebollas encurtidas, el pilaf de arroz, la crema y la ensalada de col según sus recetas.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Mezcle los camotes y los tomates en cubos con el condimento jerk (¼ de taza para 10 porciones y 1¼ tazas para 50 porciones), el jugo de limón y el aceite.
4. Transfiera a una bandeja para horno forrada con papel pergamo y hornee entre 30 y 35 minutos, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Retire y reserve.
5. Combine los frijoles, el agua y el condimento jerk restante (2 cucharadas para 10 porciones o ½ taza + 2 cucharadas para 50 porciones) en una bandeja gastronómica pequeña o una olla. Cubra y hornee entre 20 y 25 minutos hasta que alcance una temperatura interna de 135 °F.
6. Combine los camotes asados con los frijoles y mantenga caliente a 135 °F.
7. Para preparar cada bol: 1 taza de mezcla de camote asado con jerk y frijoles rojos; ½ taza de pilaf de arroz; 1 taza de ensalada; 2 cucharadas de crema; 1 cucharada de cebollas encurtidas.

NOTAS

Opcionalmente, agregue pollo con jerk (combine 1 lb de muslos de pollo en cubos, 2 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de condimento jerk, ¼ de taza de jugo de limón y 1 cucharadita de sal; mezcle y hornee a 400 °F hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F).

De manera opcional, en lugar de servirlo en un bol, sírvalo en una tortilla integral tipo wrap.

RECETAS ACOMPAÑANTES

Bol de jerk de inspiración caribeña

Condimento jerk

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Cebolla en polvo	2 cucharadas	½ taza + 2 cucharadas
Ajo en polvo	2 cucharadas	½ taza + 2 cucharadas
Pimentón ahumado	2 cucharadas	½ taza + 2 cucharadas
Pimienta de Jamaica molida	1 cucharada	¼ de taza + 1 cucharada
Tomillo seco	1 cucharada	¼ de taza + 1 cucharada
Jengibre molido	1 cucharada	¼ de taza + 1 cucharada
Canela molida	1 ½ cucharaditas	2 cucharadas + 1 ½ cucharaditas
Pimienta negra molida	1 cucharadita	1 cucharada + 2 cucharaditas
Sal kosher	1 cucharadita	1 cucharada + 2 cucharaditas

Una porción proporciona: No aporta crédito

INSTRUCCIONES

1. Combine todos los ingredientes en un bol y mezcle bien.
2. Almacene en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

NOTAS

Sazone verduras, legumbres o arroz.

Marine proteínas como tofu, pollo y carne de res.



RECETAS ACOMPAÑANTES

Bol de jerk de inspiración caribeña

Cebollas moradas encurtidas rápidas

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Vinagre de sidra de manzana	¾ de taza	2 ½ tazas
Azúcar blanca granulada	2 cucharaditas	3 cucharadas + 1 cucharadita
Sal kosher	1 cucharadita	1 cucharada + 2 cucharaditas
Cebolla morada en rodajas finas	3 tazas	2 qt + 2 tazas

Tamaño de la porción: 1 cucharada

Una porción proporciona: No aporta crédito

Punto de control crítico: Mantener a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. Combine vinagre, azúcar y sal en una cacerola pequeña. Caliente a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva; no hierva.
2. Coloque las cebollas moradas en rodajas en un recipiente mediano.
3. Vierta la mezcla de vinagre caliente sobre las cebollas, asegurándose de que estén completamente sumergidas.
4. Deje reposar a temperatura ambiente durante 1 hora; luego, refrigerere.

NOTAS

Las cebollas adquieren un color rosado intenso y se ablandan con el reposo.

Aporta frescura a los boles, tacos, wraps o ensaladas.



Bol de jerk de inspiración caribeña

Pilaf de arroz integral con col rizada

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Arroz integral de grano largo seco	2 tazas	2 qt + 2 tazas
Agua	1 qt + 1 taza	6 qt + 1 taza
Cebolla en polvo	1 cucharada	¼ de taza
Ajo en polvo	1 cucharada	¼ de taza
Col rizada fresca picada	2 tazas	2 qt + 2 tazas

Tamaño de la porción: ½ taza

Una porción proporciona: 0.5 oz de equivalente de grano

Punto de control crítico: Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Combine arroz, agua, cebolla en polvo y ajo en polvo en una bandeja gastronómica o en una olla apta para horno. Cubra y hornee entre 30 y 40 minutos hasta que el arroz esté cocido.
3. Saque el arroz del horno y desgránelo con un tenedor.
4. Incorpore la col rizada hasta que esté distribuida uniformemente.

RECETAS ACOMPAÑANTES

Bol de jerk de inspiración caribeña

Crema de maíz asado con hierbas

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Maíz dulce amarillo congelado en granos	1 taza	1 qt + 1 taza
Yogur natural sin grasa	½ taza	2 ½ tazas
Mayonesa	¼ de taza	1 ¼ tazas
Cilantro picado	¼ de taza	1 ¼ tazas
Ajo en polvo	1 cucharadita	1 cucharada + 2 cucharaditas
Jugo de lima	¼ de taza	1 ¼ tazas
Ralladura de lima	1 cucharada	3 cucharadas
Sal kosher	¼ de cucharadita	1 ½ cucharaditas
Aceite de canola	¼ de taza	1 ¼ tazas

Tamaño de la porción: 2 cucharadas

Una porción proporciona: No aporta crédito

Punto de control crítico: Mantener a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. Caliente una sartén seca a fuego medio-alto. Agregue el maíz y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté ligeramente tostado, entre 4 y 6 minutos. Retire y deje que enfrie ligeramente.
2. En una licuadora o procesador de alimentos, combine maíz asado, yogur, mayonesa, cilantro, ajo en polvo, jugo de lima, ralladura de lima, sal y aceite. Licúe hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.
3. Sirva inmediatamente o refrigerere.

NOTAS

Ajuste la consistencia con un poco de agua o jugo de lima adicional.

Ideal para rociar sobre boles, como topping para tacos, como dip o como salsa para vegetales.



RECETAS ACOMPAÑANTES

Bol de jerk de inspiración caribeña

Ensalada de brócoli rallado, piña y col

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Col verde rallada	2 tazas	2 qt +2 tazas
Brócoli rallado	2 tazas	2 qt + 2 tazas
Piña fresca o enlatada escurrida en cubos pequeños	1 taza	1 qt + 1 taza
Zanahoria pelada rallada	1 taza	1 qt + 1 taza
Cebolla verde cortada en rodajas finas	1 ½ tazas	1 qt + 3 ½ tazas
Perejil fresco y picado	2 tazas	2 qt + 2 tazas
Cilantro fresco y picado	2 tazas	2 qt + 2 tazas
Vinagre de sidra de manzana	½ taza	2 ½ tazas
Jugo de lima	¼ de taza	1 ¼ tazas
Ralladura de lima	2 cucharadas	¼ de taza
Jengibre fresco rallado	2 cucharadas	⅔ de taza
Miel	2 cucharaditas	3 cucharadas
Sal kosher	1 cucharadita	1 cucharada + 2 cucharaditas

Tamaño de la porción: 1 taza

Una porción proporciona: ½ taza de verdura de hoja verde oscuro

Punto de control crítico: Mantener a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. Combine col, brócoli, piña, zanahoria, cebolla verde, perejil y cilantro en un bol grande.
2. Bata juntos vinagre de sidra de manzana, jugo de lima, ralladura de lima, jengibre rallado, miel y sal en un bol pequeño.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de ensalada y mezcle bien para cubrir de manera uniforme.
4. Cubra y refrigeré durante al menos 30 minutos para marinar y permitir que los sabores se mezclen.





Bol de pescado al adobo con arroz frito

Bol de pescado al adobo con arroz frito

El término “adobo”, originario de Iberia, se refiere tanto a un método de cocción (guisar elementos en vinagre y salsa de soja) como a una mezcla de especias de pimientos, hierbas y especias.

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Mezcla de especias para adobo (receta en la página 29)	¼ de taza	1 ¼ tazas
Salsa de soja baja en sodio	¼ de taza	1 ¼ tazas
Jugo de lima	¼ de taza	1 ¼ tazas
Pescado blanco (porciones de 3 oz)	2 lb	10 lb
Cebollas verdes cortadas en rodajas finas	1 taza	1 qt + 1 taza
COMPONENTE ADICIONAL		
Arroz frito filipino con ajo (receta en la página 30)	10 porciones	50 porciones

Tamaño de la porción: 1 bol

Una porción proporciona: 2 oz de equivalente de carne/sustituto de carne, 1.5 oz de equivalente de grano

Punto de control crítico: Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.

INSTRUCCIONES

1. Prepare la mezcla de especias para el adobo y el arroz frito según la receta.
2. Mezcle la mezcla de especias para el adobo, la salsa de soja y el jugo de lima hasta formar una pasta.
3. Unte la mezcla sobre los filetes de pescado blanco crudos.
4. Ponga en el refrigerador para marinar durante al menos 30 minutos.
5. Precaliente el horno a 375 °F.
6. Coloque el pescado en una bandeja para horno engrasada y forrada con papel pergamino. Hornee entre 15 y 18 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 145 °F.
7. Retire el pescado del horno.
8. Para preparar cada bol: 1 ½ tazas de arroz frito; 2 oz de pescado al adobo horneado; decore con cebollas verdes en rodajas.

RECETAS ACOMPAÑANTES

Bol de pescado al adobo con arroz frito

Mezcla de especias para el adobo

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Ajo en polvo	¼ de taza	¾ de taza
Cebolla en polvo	2 cucharadas	¼ de taza + 2 cucharadas
Pimienta negra molida	2 cucharadas	¼ de taza + 1 cucharada
Hoja de laurel molida o triturada	2 cucharaditas	2 cucharadas
Pimentón ahumado	2 cucharaditas	2 cucharadas
Comino molido	2 cucharaditas	2 cucharadas
Orégano seco	2 cucharaditas	2 cucharadas
Sal kosher	1 cucharadita	1 cucharada

Una porción proporciona: No aporta crédito

INSTRUCCIONES

1. Combine todos los ingredientes en un bol y mezcle bien.
2. Guarde en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco.



RECETAS ACOMPAÑANTES

Bol de pescado al adobo con arroz frito

Arroz frito

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Agua	1 qt + 3 ½ tazas	2 gal + 1 qt + 1 taza
Arroz integral de grano largo seco	2 ½ tazas	3 qt + ½ taza
Maíz dulce amarillo congelado en granos	1 ¼ tazas	1 qt + 2 tazas
Col verde finamente picada	1 ¼ tazas	1 qt + 2 tazas
Piña en cubos pequeños fresca o enlatada en jugo escurrida	1 ¼ tazas	1 qt + 2 tazas
Guisantes congelados descongelados	1 ¼ tazas	1 qt + 2 tazas
Zanahorias cortadas en cubos pequeños	1 taza	1 qt + 1 taza
Aceite de canola	¼ de taza	1 ¼ tazas
Salsa de soja baja en sodio	¼ de taza + 1 cucharada	1 ½ tazas
Ajo en polvo	1 cucharada + 2 cucharaditas	½ taza

Tamaño de la porción: 1 ½ tazas

Una porción proporciona: 1.5 oz de equivalente de grano

Punto de control crítico: Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. En una olla grande, lleve el agua a ebullición. Agregue el arroz integral de grano largo, reduzca el fuego a cocción suave, tape y lleve al horno.
3. Hornee hasta que el arroz esté tierno, entre 35 y 40 minutos.
4. Retire el arroz del horno y escurra el exceso de agua, si fuera necesario. Extienda el arroz sobre una bandeja para horno para que se enfrié.
5. Cuando el arroz se haya enfriado, combínelo con maíz, col, piña, arvejas dulces, zanahorias, aceite, salsa de soja, y ajo en polvo en un recipiente grande; mezcle bien.
6. Forre una o más bandejas para hornear con papel pergaminio y rocíe ligeramente con aceite.
7. Extienda la mezcla de arroz en una capa fina y uniforme por toda la bandeja.
8. Hornee durante 45 minutos, revolviendo y rotando la bandeja después de 15 a 20 minutos para evitar que se queme y favorecer el dorado.



Pancit al horno

Pancit al horno

En la cultura filipina, los fideos simbolizan larga vida y buena suerte. El pancit (fideos) se sirve junto a verduras frescas como arvejas dulces, calabacín y pimiento.

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Pasta vermicelli seca enriquecida	10 oz	3 lb + 2 oz
Cebolla amarilla en cubos pequeños	2 tazas	2 qt + 2 tazas
Col verde rallada	2 tazas	2 qt + 2 tazas
Zanahoria en rodajas	1 ½ tazas	1 qt + 3 ½ tazas
Pimiento rojo en cubos	1 taza	1 qt + 1 taza
Calabacín en rodajas finas	¾ de taza	3 ¾ tazas
Arvejas dulces en rodajas	¾ de taza	3 ¾ tazas
Ajo picado	2 dientes	¼ de taza
Salsa de soja baja en sodio	2 cucharadas	½ taza
Aceite de canola	1 cucharada	¼ de taza
Caldo de verduras bajo en sodio	2 tazas	2 qt + 2 tazas
Base de caldo de verduras	1 cucharadita	1 cucharada + 1 cucharadita
Cebolla verde en rodajas	1 taza	1 qt + 1 taza

Tamaño de la porción: 2 ½ tazas

Una porción proporciona: 1 oz de equivalente de grano, ⅛ de taza de verdura roja/naranja, ½ taza de otra verdura

Punto de control crítico: Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Lleve una olla grande con agua a ebullición. Cocine el vermicelli hasta que esté al dente.
3. En un bol grande, mezcle los fideos con cebolla, col, zanahoria, pimiento, calabacín, arvejas dulces, ajo, salsa de soja, aceite, caldo de verduras y base de caldo de verduras. Mezcle bien; los fideos absorberán el exceso de líquido.
4. Extienda la mezcla en una bandeja gastronómica completa o en una bandeja grande para horno forrada con papel pergamino, formando una capa delgada y uniforme. Use varias bandejas según sea necesario para asegurarse de que la capa de la mezcla de fideos y verduras sea delgada.
5. Hornee durante 30 minutos, revolviendo cada 10 minutos hasta que esté ligeramente dorado y bien caliente.
6. Adorne con cebollas verdes y sirva caliente.



Pupusas vegetarianas con curtido de col

Pupusas vegetarianas con curtido de col

La pupusa, un plato salvadoreño, obtiene su nombre de la palabra pupusawa, que puede traducirse libremente como “hinchado” o “inflado”.

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Agua	3 tazas + 10 cucharadas (1.8 lb)	1 gal + 2 tazas (3 lb)
Masa harina	3 tazas + 1 cucharada (0.8 lb)	3 qt + 3 tazas + 5 cucharadas (4 lb)
Aceite de canola	1 cucharadita	2 cucharadas
Cebolla	5 cucharadas	1 ½ tazas
Queso mozzarella	3 tazas + 2 cucharadas (0.6 lb)	3 qt + 3 ½ tazas (3 lb)
Frijoles negros enlatados escurridos	2 ⅓ tazas (14 oz)	2 qt + 3 ½ tazas (4 lb+ 5 oz)
Sal	Una pizca	1 cucharadita
COMPONENTES ADICIONALES		
Curtido de col (receta en la página 35)	10 porciones	50 porciones
Pico de gallo (receta en la página 36)	10 porciones	50 porciones

Tamaño de la porción: 1 pupusa

Una porción proporciona: 1.5 oz de equivalente de carne/sustituto de carne, 2.25 oz de equivalente de grano

Punto de control crítico: Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.

INSTRUCCIONES

1. Prepare el curtido de col y el pico de gallo según sus recetas.
2. En una olla grande, lleve el agua a ebullición.
3. Coloque la masa harina en un recipiente grande y agregue lentamente el agua hirviendo. Revuelva hasta que toda la harina esté mezclada de manera uniforme; reserve.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio, agregue la cebolla y cocine hasta que esté translúcida.
5. Ponga las cebollas en un tazón grande con queso mozzarella, frijoles negros y sal; mezcle bien; cubra y reserve.
6. Pese 4 oz de masa y aplánela hasta formar un disco de aproximadamente 4 pulgadas de diámetro.
7. Pese 2 oz del relleno y colóquelo en el centro del disco, llevando los bordes de la masa alrededor del relleno hasta formar una bola cerrada.
8. Aplane la masa entre las palmas de las manos, pasándola de una mano a otra, hasta formar un disco.
9. Caliente una plancha rociada con aceite a fuego medio; coloque el disco de pupusa sobre la plancha caliente y cocine durante unos 3 minutos por cada lado, hasta que esté dorado.
10. Sirva la pupusa con ½ taza (cuchara n.º 8) de curtido de col y ¼ de taza (cuchara n.º 16) de pico de gallo por encima.

Pupusas vegetarianas con curtido de col

Curtido de col

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Col verde rallada	1 qt + 1 taza (12.8 oz)	1 gal + 2 qt + 1 taza (4 lb)
Zanahorias ralladas	1 taza + 10 cucharadas	2 qt
Vinagre blanco	1 taza + 3 cucharadas	1 qt + 2 tazas
Orégano seco	1 cucharadita	1 cucharada + 1 cucharadita

Tamaño de la porción: $\frac{1}{2}$ taza (cuchara n.º 8)

Una porción proporciona: $\frac{1}{2}$ taza de otra verdura

Punto de control crítico: Mantener a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes en un bol grande y mezcle bien.
2. Cubra y coloque en el refrigerador durante al menos 4 horas.



RECETAS ACOMPAÑANTES

Pupusas vegetarianas con curtido de col

Pico de gallo

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Tomates en cubos	1 lb + 9 oz	7 lb + 13 oz
Cebolla morada en cubos	6 $\frac{3}{4}$ cucharadas	2 tazas + 1 $\frac{3}{4}$ cucharadas
Jalapeño fresco en cubos	3 $\frac{1}{2}$ cucharadas	1 taza + 2 cucharadas
Cilantro picado	2 $\frac{1}{2}$ cucharadas	$\frac{2}{3}$ de taza + 1 $\frac{3}{4}$ cucharadas
Aceite de oliva	1 cucharada + 1 cucharadita	$\frac{3}{8}$ de taza
Jugo de lima	2 cucharaditas	3 cucharadas
Jalapeño fresco en cubos	1 cucharadita	1 cucharada + 1 cucharadita

Tamaño de la porción: $\frac{1}{4}$ de taza (cuchara n.º 16)

Una porción proporciona: $\frac{1}{4}$ de taza de verdura roja/naranja, $\frac{1}{8}$ de taza de verdura adicional

Punto de control crítico: Mantener a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes en un bol grande y mezcle bien.





Pozole rojo

CENTER FOR ECOLITERACY | SABORES DE CALIFORNIA

Pozole rojo

El pozole viene en tres variedades, cada una de una región diferente de México: el rojo se hace con chiles secos, el verde se hace con chiles frescos y el blanco no utiliza chiles.

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Pechuga de pollo sin hueso y sin piel	1 lbs + 5 oz	6 lb + 8 oz
Aceite de canola	2 cucharaditas	2 cucharadas + 2 cucharaditas
Cebollas frescas en cubos de $\frac{1}{4}$ de pulgada	1 taza (5.2 oz)	1 qt + 1 $\frac{1}{4}$ tazas (2 lb + 10 oz)
Ajo fresco y picado	1 cucharadita	1 cucharada + 1 cucharadita
Sal de mesa	Una pizca	2 cucharaditas
Pimienta negra molida	Una pizca	2 cucharaditas
Chipotle en adobo picado fino	1 cucharadita	1 cucharada + 2 cucharaditas
Tomates con jugo enlatados en cubos	1 taza + 5 cucharadas (10.8 oz)	1 qt + 2 $\frac{1}{2}$ tazas (3 lb + 6 oz)
Pasta de tomate enlatada	1 cucharada + 2 cucharaditas	$\frac{1}{2}$ taza
Chile ancho en polvo	Una pizca	2 cucharaditas
Maíz pozolero enlatado y escurrido	1 $\frac{1}{4}$ tazas	1 qt + 2 $\frac{1}{4}$ tazas
Orégano seco	1 cucharada + 2 cucharaditas	$\frac{1}{2}$ taza
Agua	1 qt + 1 taza + 10 cucharadas (2 lb + 6.4 oz)	1 gal + 3 qt (12 lb)
Cilantro fresco picado	3 cucharadas	1 taza
Jugo de lima	1 cucharada	$\frac{1}{4}$ de taza
Col verde rallada	2 $\frac{1}{2}$ tazas (15 oz)	3 qt + $\frac{1}{2}$ taza (1 lb + 14 oz)
Rábano cortado en rodajas finas	1 $\frac{1}{4}$ tazas	1 qt + 2 $\frac{1}{4}$ tazas

Tamaño de la porción: 1 bol

Una porción proporciona: 1.5 oz de equivalente de carne/sustituto de carne, $\frac{1}{8}$ de taza de verdura roja/naranja, $\frac{3}{8}$ de taza de otra verdura

Punto de control crítico: Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F o mayor.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Coloque las pechugas de pollo en una bandeja para hornear y hornee durante 20 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F.
3. Retire las pechugas de pollo del horno y déjelas reposar durante 10 minutos para que se enfrién ligeramente; luego córtelas en cubos de $\frac{1}{2}$ pulgada. (CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA)

Pozole rojo

INSTRUCCIONES (CONTINUACIÓN)

4. Caliente el aceite en una cacerola grande o una marmita basculante a fuego medio. Agregue cebollas, revolviendo con frecuencia hasta que las cebollas estén blandas.
5. En una licuadora, licúe el chipotle, los tomates en cubos, la pasta de tomate y el chile ancho en polvo hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Agregue el pollo cocido, los tomates y los pimientos licuados, el maíz molido, el orégano y el agua a la olla; reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento entre 20 y 30 minutos, revolviendo ocasionalmente. Si está demasiado espeso, agregue más agua para obtener la consistencia deseada.
7. Retire el pozole del fuego; agregue cilantro fresco y jugo de lima.
8. En un bol, sirva 1 taza de pozole y cubra con $\frac{1}{4}$ de taza de col rallada y 3 rodajas de rábano.





Bol del Oriente Medio de falda de res

Bol del Oriente Medio de falda de res

Las especias como el comino, el coriandro y el cardamomo le dan a los platos del Oriente Medio su sabor característico, a menudo acompañados de verduras crujientes, granadas dulces y hierbas sabrosas.

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Falda de res cruda y desgrasada	1 lb + 4 oz	6 lb + 4 oz
Aceite de oliva	1 cucharada	5 cucharadas
Mezcla de especias persas (receta en la página 42)	1 receta	1 receta
Corazones de lechuga romana picados	2 ½ tazas	12 ½ tazas
Espinaca baby	2 ½ tazas	12 ½ tazas
COMPONENTES ADICIONALES		
Ensalada de calabacín y granada (receta en la página 43)	10 porciones	50 porciones
Vinagreta de vino tinto (receta en la página 44)	10 porciones	50 porciones
Zhoug (receta en la página 45)	10 porciones	50 porciones

Tamaño de la porción: 1 bol

Una porción proporciona: 2.5 oz de equivalente de carne/sustituto de carne, ¼ de taza de verdura de hoja verde oscuro, ¼ de taza de otra verdura

Punto de control crítico: Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 145 °F o más.

INSTRUCCIONES

1. Prepare la mezcla de especias persas, la ensalada de calabacín y granada, la vinagreta de vino tinto y el zhoug según sus recetas.
2. Cubra la falda de res con aceite de oliva y la mezcla de especias persas; marine durante 2 horas.
3. Mezcle los corazones de lechuga romana y las espinacas baby para combinar. Reserve.
4. Cocine la falda de res a la parrilla o al horno hasta llegar a 145 °F de temperatura interna a término medio; retire y deje reposar 5 minutos.
5. Corte en rodajas finas en contra de la fibra.
6. Para preparar cada bol: Coloque 1 taza de hojas verdes para ensalada en un bol, agregue 1 taza de ensalada de calabacín y granada, disponga encima 2 oz de falda de res cocida, cubra la carne con 3 cucharadas de zhoug y sirva 3 cucharadas de vinagreta en un recipiente aparte.

RECETAS ACOMPAÑANTES

Bol del Oriente Medio de falda de res

Mezcla de especias persas

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Sal kosher	1 ½ cucharaditas	2 cucharadas
Comino molido	1 ½ cucharaditas	2 cucharadas
Coriandro molido	1 ½ cucharaditas	2 cucharadas
Cardamomo molido	1 ½ cucharaditas	2 cucharadas
Cúrcuma molida	¾ de cucharadita	1 cucharada
Canela molida	¾ de cucharadita	1 cucharada

Una porción proporciona: No aporta crédito

INSTRUCCIONES

1. Mezcle bien todos los ingredientes.
2. Guarde en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco.



RECETAS ACOMPAÑANTES

Bol del Oriente Medio de falda de res

Ensalada de calabacín y granada

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Calabacín cortado en cuartos sin semillas y en rodajas	3 ¾ tazas	1 gal + 2 ¾ tazas
Arilos de granada fresca	1 ¼ tazas	1 qt + 2 ¼ tazas
Jugo 100 % de naranja	¼ de taza	1 ¼ tazas
Nueces picadas	1 ¼ tazas	1 qt + 2 ¼ tazas
Perejil picado en trozos grandes	½ taza	2 ½ tazas
Aceite de oliva	2 cucharadas	½ taza + 1 cucharada

Tamaño de la porción: 1 taza

Una porción proporciona: 0.5 oz de carne/sustituto de carne, ¼ de taza de otra verdura

Punto de control crítico: Mantener a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. Combine todos los ingredientes en un bol grande para mezclar.
2. Mezcle suavemente hasta que quede cubierto de manera uniforme.



RECETAS ACOMPAÑANTES

Bol del Oriente Medio de falda de res

Vinagreta de vino tinto

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Vinagre de vino tinto	½ taza	2 ½ tazas
Mostaza de Dijon	1 cucharadita	2 cucharadas
Chalotes frescos y picados	2 cucharadas	½ taza + 1 cucharada
Miel	1 cucharadita	2 cucharadas
Sal kosher	1 cucharadita	1 cucharada + 1 cucharadita
Pimienta negra molida	½ cucharadita	2 cucharaditas
Aceite de oliva	1 ½ tazas	1 qt + 2 ½ tazas
Perejil fresco y picado	2 cucharadas	½ taza + 1 cucharada
Orégano seco	½ cucharadita	2 cucharaditas

Tamaño de la porción: 3 cucharadas

Una porción proporciona: No aporta crédito

Punto de control crítico: Mantener a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. Combine el vinagre, la mostaza, los chalotes, la miel, la sal y la pimienta en un bol para mezclar.
2. Integre gradualmente el aceite.
3. Agregue el perejil y el orégano, y mezcle para combinar.



RECETAS ACOMPAÑANTES

Bol del Oriente Medio de falda de res

Zhoug

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Cilantro fresco y picado	2 tazas	2 qt + 2 tazas
Perejil fresco y picado	1 taza	1 qt + 1 taza
Ajo fresco y picado	4 dientes	20 dientes
Jalapeños sin semillas y picados	1 unidad	5 unidades
Jugo de limón	¼ de taza	1 ¼ tazas
Ralladura de limón	2 cucharadas	½ taza + 2 cucharadas
Coriandro molido	2 cucharaditas	3 cucharadas + 1 cucharadita
Cardamomo molido	1 cucharadita	1 cucharada + 2 cucharaditas
Comino molido	1 cucharadita	1 cucharada + 2 cucharaditas
Sal kosher	¼ de cucharadita	1 ½ cucharaditas
Aceite de oliva	2 cucharadas	½ taza + 2 cucharadas
Yogur natural sin grasa	¼ de taza	1 ¼ tazas

Tamaño de la porción: 3 cucharadas

Una porción proporciona: No aporta crédito

Punto de control crítico: Mantener a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. Coloque el cilantro, el perejil, el ajo, los jalapeños, el jugo de limón, la ralladura de limón, el coriandro, el cardamomo, el comino y la sal en un procesador de alimentos; y pulse hasta que queden finamente picados.
2. Agregue aceite de oliva y yogur mientras se procesa hasta que se forme una salsa espesa.
3. Raspe los lados y vuelva a mezclar hasta que esté parejo.





Hamburguesa de falafel de lentejas y garbanzos con za'atar

Hamburguesa de falafel de lentejas y garbanzos con za'atar

El falafel es un plato clásico de Medio Oriente hecho de frijoles; agregar lentejas crea una fuente de poder vegetal supercargada.

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Garbanzos secos	2 tazas	2 qt + 2 tazas
Lentejas rojas y secas	1 ½ tazas	1 qt + 2 ⅓ tazas
Dientes de ajo frescos y picados	8 dientes	40 dientes
Perejil de hoja plana fresco; solo las hojas	2.5 oz	10 oz
Mezcla de especias za'atar	1 cucharada	¼ de taza
Comino molido	1 ½ cucharaditas	2 cucharadas
Coriandro molido	1 ½ cucharaditas	2 cucharadas
Pimienta de cayena seca molida	¼ de cucharadita	½ cucharadita
Sal kosher	1 cucharadita	1 cucharada + 2 cucharaditas
Bicarbonato de sodio	½ de cucharadita	½ cucharadita
Aceite vegetal	2 cucharadas	½ taza + 2 cucharadas
COMPONENTES ADICIONALES		
Ensalada de col morada encurtida (receta en la página 49)	10 porciones	50 porciones
Untable de tahini con zanahoria asada (receta en la página 50)	10 porciones	50 porciones
Pan de hamburguesa 100 % integral caliente	10 unidades	50 unidades

Tamaño de la porción: 1 hamburguesa

Una porción proporciona: 3 oz de equivalente de carne/sustituto de carne, 2 oz de equivalente de grano, ½ de taza de verdura roja/naranja, ½ de taza de otra verdura

Punto de control crítico: Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.

INSTRUCCIONES

1. Remoje por separado los garbanzos y las lentejas durante la noche en suficiente agua como para cubrirlos por al menos dos pulgadas.
2. Escurra los frijoles y las lentejas y combínelos con ajo picado, perejil, za'atar, comino, coriandro, cayena, sal y bicarbonato de soda en un bol. Mezcle para incorporar los ingredientes.
3. Pase la mezcla por una moledora de carne con un disco de ¼ de pulgada.
4. Deje reposar la mezcla de falafel durante 1 hora.
5. Precaliente el horno a 375 °F.
6. Forme la mezcla en hamburguesas uniformes utilizando ½ taza (cuchara n.º 8), de aproximadamente ½ de pulgada a ½ pulgada de grosor.
7. Engrase una bandeja grande para horno con aceite vegetal, coloque las hamburguesas espaciadas de manera uniforme y hornee durante unos 8 minutos, hasta que estén doradas por la parte inferior. Voltéelas y cocine entre 6 y 8 minutos más, hasta que ambos lados estén dorados. (CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA)

Hamburguesa de falafel de lentejas y garbanzos con za'atar

INSTRUCCIONES (CONTINUACIÓN)

8. Retire las hamburguesas con una espátula ranurada y colóquelas sobre una rejilla para mantenerlas en el horno calentador o en una bandeja gastronómica hasta el momento de servir. No apile ni superponga.
9. Arme la hamburguesa: Unte $\frac{1}{4}$ de taza (cuchara n.º 8) de untalbe de tahini sobre el pan de hamburguesa, cubriendo tanto la base como la tapa; coloque la hamburguesa y agregue 3 cucharadas de ensalada de col por encima.

NOTAS

Los garbanzos secos se pueden sustituir con 2 $\frac{1}{3}$ tazas de garbanzos enlatados para 10 porciones o 2 qt + 2 $\frac{2}{3}$ tazas de garbanzos enlatados para 50 porciones.

El perejil debe ser fresco; el perejil seco no servirá.



RECETAS ACOMPAÑANTES

Hamburguesa de falafel de lentejas y garbanzos con za'atar

Ensalada de col morada encurtida

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Vinagre de sidra de manzana	½ taza	1 ¼ tazas
Agua	¼ de taza	1 ¼ tazas
Miel	1 cucharadita	1 cucharada + 2 cucharaditas
Sal kosher	½ cucharadita	1 ¾ cucharaditas
Col morada rallada	2 tazas	2 qt + 2 tazas

Tamaño de la porción: 3 cucharadas

Una porción proporciona: ½ taza de otra verdura

Punto de control crítico: Mantener a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. Combine vinagre, agua, miel y sal en una cacerola pequeña. Caliente a fuego medio, bata hasta que la miel y la sal se disuelvan; no hierva.
2. Vierta la mezcla en un bol grande, agregue la col y revuelva bien para que quede cubierta.
3. Cubra y refrigerere durante al menos 1 hora.



RECETAS ACOMPAÑANTES

Hamburguesa de falafel de lentejas y garbanzos con za'atar

Untable de tahini con zanahoria asada

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Zanahorias frescas en rodajas	2 tazas	2 qt + 2 tazas
Aceite de oliva dividido	2 cucharadas	10 cucharadas
Tahini	½ taza	2 ½ tazas
Jugo de limón fresco	¼ de taza	1 ¼ tazas
Ajo en polvo	1 cucharadita	1 cucharada + 2 cucharaditas
Miel	2 cucharaditas	3 cucharadas + 1 cucharadita
Sal kosher	½ cucharadita	2 ½ cucharaditas
Pimienta negra molida	¼ de cucharadita	1 ½ cucharaditas
Agua (para diluir, si es necesario)	2 a 4 cucharadas	⅝ de cucharada a 1 ¼ cucharadas

Tamaño de la porción: ¼ de taza (cuchara n.º 16)

Una porción proporciona: 0.5 oz de equivalente de carne/sustituto de carne

Punto de control crítico: Mantener a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Mezcle ligeramente las zanahorias con aceite de oliva; distribúyalas en bandejas para horno y áselas entre 25 y 30 minutos, hasta que estén tiernas y ligeramente caramelizadas.
3. Enfríe a temperatura ambiente; luego, transfiera a un procesador de alimentos con tahini, jugo de limón, ajo en polvo, miel, sal, pimienta y el resto del aceite de oliva. Licúe hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa, utilizando agua para diluir si es necesario.



Wrap de aloo masala con ensalada arcoíris

Wrap de aloo masala con ensalada arcoíris

Aloo masala es un plato indio popular hecho de papas que se cocinan en especias aromáticas y se puede disfrutar por sí solo o como parte de un plato más grande.

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Tortillas integrales de 10 pulgadas	10 unidades	50 unidades
Aloo masala (receta en la página 53)	10 porciones	50 porciones
Ensalada arcoíris (receta en la página 54)	10 porciones	50 porciones
Salsa raita (receta en la página 55)	10 porciones	50 porciones

Tamaño de la porción: 1 wrap de aloo masala con ensalada arcoíris

Una porción proporciona: 2 oz de equivalente de grano, $\frac{1}{2}$ taza de verdura roja/naranja, $\frac{1}{4}$ de taza de otra verdura, $\frac{3}{8}$ de taza de verdura con almidón y $\frac{1}{4}$ de taza de fruta

Punto de control crítico: Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.

INSTRUCCIONES

1. Prepare aloo masala, ensalada arcoíris y salsa raita según sus recetas.
2. Caliente las tortillas en una plancha caliente o en un horno a 300 °F hasta que estén flexibles.
3. Coloque las tortillas sobre una superficie limpia o una bandeja.
4. Usando $\frac{1}{4}$ de taza (cuchara n.º 16), unte la salsa raita en un lado de cada tortilla.
5. Agregue $\frac{1}{2}$ taza (cuchara n.º 8) de aloo masala en el centro de cada tortilla.
6. Agregue por encima $\frac{1}{2}$ taza (cuchara n.º 8) de la ensalada arcoíris.
7. Doble los lados; luego, enrolle firmemente, como con un burrito.
8. Mantenga caliente a 135 °F o más, o sirva inmediatamente.

Wrap de aloo masala con ensalada arcoíris

Aloo masala

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Papas Russet frescas peladas o congeladas en cubos medianos	2 qt + 1 taza (3 lb)	2 gal + 3 qt + 1 taza (15 lb)
Aceite vegetal o de oliva	½ taza	2 ½ tazas
Ajo fresco y picado	2 cucharadas	⅔ de taza
Mostaza molida	2 cucharadas	¼ de taza
Comino molido	2 cucharadas	¼ de taza
Cúrcuma molida	2 cucharadas	¼ de taza
Coriandro molido	2 cucharadas	¼ de taza
Garam masala	1 cucharada	3 cucharadas
Pimentón molido	1 cucharada	3 cucharadas
Pimienta de cayena	1 cucharada	3 cucharadas
Sal kosher	1 cucharada	3 cucharadas
Pimienta negra molida	1 cucharada	3 cucharadas

Tamaño de la porción: ½ taza (cuchara n.º 8)

Una porción proporciona: ⅓ de taza de verdura con almidón

Punto de control crítico: Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 135 °F o más.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 450 °F.
2. Coloque las papas y el aceite en un bol grande y revuelva bien para que queden cubiertas.
3. Combine los ingredientes restantes en un bol pequeño aparte y mezcle bien; espárrzalos sobre las papas para cubrirlas de manera uniforme.
4. Distribuya las papas en una bandeja para horno forrada con papel pergamo.
5. Hornee hasta que estén doradas, entre 12 y 15 minutos.

Wrap de aloo masala con ensalada arcoíris

Ensalada arcoíris

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Zanahorias en juliana	3 ½ tazas (12 oz)	1 gal + 1 taza (3 lb + 12 oz)
Calabacín en juliana	3 ½ tazas (1 lb + 1 oz)	1 gal + 1 taza (5 lb)
Pimiento rojo sin corazón ni semillas cortado en rodajas finas	3 ½ tazas (1 lb + 2 oz)	1 gal + 1 taza (5 lb)
Sal kosher	1 ½ cucharaditas	2 cucharadas + 1 ½ cucharaditas
Pimienta negra molida	½ cucharadita	2 ½ cucharaditas
Mandarinas enlatadas escurridas	1 ½ tazas	1 qt + 3 ½ tazas
Cebollines cortados en rodajas finas	5 unidades	25 unidades

Tamaño de la porción: ½ taza (cuchara n.º 8)

Una porción proporciona: ½ taza de verdura roja/naranja, ¼ de taza de otra verdura, ¼ de taza de fruta

Punto de control crítico: Mantener y servir a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. Combine zanahorias, calabacín y pimiento en un bol grande para mezclar; mezcle para combinar.
2. Sazone con sal y pimienta y mezcle para cubrir.
3. Agregue las mandarinas y los cebollines. Mezcle bien.
4. Cubra y refrigerere a 41 °F o menos.



RECETAS ACOMPAÑANTES

Wrap de aloo masala con ensalada arcoíris

Salsa raita

INGREDIENTES	10 PORCIONES	50 PORCIONES
Yogur griego de leche entera	2 tazas	2 qt + 2 tazas
Menta fresca y picada	$\frac{1}{3}$ de taza	$1\frac{2}{3}$ tazas
Jugo de lima fresco	3 cucharadas	$\frac{1}{3}$ de taza
Ralladura de lima fresca	$\frac{3}{4}$ de cucharadita	1 cucharada
Sal kosher	$\frac{1}{8}$ de cucharadita	$\frac{1}{2}$ cucharadita

Tamaño de la porción: $\frac{1}{4}$ de taza

Una porción proporciona: No aporta crédito

Punto de control crítico: Mantener a 41 °F o menos.

INSTRUCCIONES

1. Combine todos los ingredientes en un bol para mezclar.
2. Revuelva hasta que esté mezclado de forma uniforme.
3. Cubra y refrigerue a 41 °F o menos.



Acerca de

El Center for Ecoliteracy está reimaginando la comida escolar como un camino hacia el aprendizaje y el cambio.

Durante 30 años, hemos transformado la educación en aulas, cafeterías y jardines, asociándonos con cientos de distritos escolares, apoyando a miles de educadores y garantizando que millones de niños tengan acceso a comidas nutritivas en la escuela.

Nuestra iniciativa principal, California Food for California Kids®, inspira a las escuelas a servir comidas frescas de origen local e involucrar a los estudiantes en las conexiones entre la comida, la cultura, la salud y el medio ambiente.

Juntos podemos construir un futuro más saludable y esperanzador para nuestros hijos.



Créditos y agradecimientos

Créditos

Directora del proyecto Alexa Norstad

Autor y chef Vince Caguin

Editora Lauren Lathan Reid

Gestora del proyecto Kat Mah

Directora creativa Anne Moertel

Diseñadora India Brand, menninghausdesign.com

Fotógrafa Lori Eanes, lorieanes.com

Correctora Stephanie Bonner

Las fotografías en esta publicación pertenecen a © Center for Ecoliteracy.

Agradecimientos

Agradecemos las contribuciones del equipo de desarrollo de recetas del Culinary Institute of America por su experiencia en crear y escalar las recetas en esta publicación para asegurar una incorporación fácil y sin complicaciones en los menús escolares. Específicamente, nos gustaría agradecer a Corrie Clark, Skyler Hanka, Laura Jacobo, David Kamen y George Shannon. También nos gustaría agradecer a LunchAssist y Crystal Whitelaw por sus contribuciones a esta publicación.

El financiamiento de Sabores de California es posible gracias a una subvención del Servicio de Comercialización Agrícola del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de USDA.



CENTER FOR ECOLITERACY