



**Libro de Cocina de la
Granja-a-Institución at The Teaching Kitch-
en at Lenox Hill Neighborhood House**

Una Guía de Recetas Para Cocinar de Granja-a-Institución

© 2020 Lenox Hill Neighborhood House

All rights reserved

<http://www.lenoxhill.org/teachingkitchen>

ÍNDICE

IV Introducción

V De la Granja-a-Institución y Alimentos Locales

VI Sobre las Recetas

DESAYUNO

9 Cereal Caliente de Trigo y Coco

10 Granola

11 Frittata de Espinaca

12 Muesli Tropical

13 Cazuela de Pan a la Francesa con Banana

14 Hamburguesas Caseras de Salchicha de Pavo

15 Arroz con Leche y Avenas

16 Cereal Caliente de Harina de Maíz

17 Tostadas Francesas

18 Salsa de Bayas

19 Fruta Cocida Caliente

PLATILLOS PRINCIPALES VEGETARIANOS

23 Chili de Habichuelas Negras y Batata

24 Quiche de Brócoli y Queso Cheddar

25 Macarrones con Queso Cheddar y Calabaza Moscada

26 Guisado de Trigo con Coliflor y Garbanzos

27 Berenjenas a la Parmesana

28 Habichuelas Blancas al Limón con Zanahorias y Espinaca

29 Guisado de Lentejas, Zanahoria y Nabos

30 Pasta Penne con Habichuelas Blancas, Berenjena y Tomates

31 Pasta Rotini con Espinaca, Garbanzos y Ajo

32 Biryani con Vegetales y Garbanzos

33 Linguini Integral con Espárragos, Guisantes, En Crema de Espinacas

34 Guisado Marroquí de Garbanzos con Acelga

35 Curry de Tofu y Brócoli

36 Pizza de Harina de Trigo Integral con Brócoli

37 Cazuela Deliciosa de Garbanzos

PLATILLOS PRINCIPALES DE AVES Y PESCADOS

41 Trigo o Arroz con Pollo

42 Pollo a la Cacciatore

43 Pescado Horneado con Salsa de Papas y Maíz

44 Estofado de Pollo con Jengibre y Calabaza

45 Pescado Horneado con Salsa Curry de Coco y Batatas

46 Ensalada de Atún Saludable

47 Pescado Horneado Al Mojo de Ajo y Limón

48 Espaguetis a la Carbonara con Tocino de Pavo y Guisantes

49 Salteado (Stir-Fry) de Pollo

50 Albóndigas de Pavo

ACOMPAÑAMIENTOS DE VEGETALES

53 Repollo Morado Braseado con Manzana

54 Col Berza con Tomates

Papa y Col Rizada

55 Succotash de Habas Verdes y Tomate

56 Ratatouille

57 Calabaza Asada

Rasado Calabacín

58 Calabacín, Maíz y Tomates

59 Gazpacho

60 Sopa de Calabaza Moscada

61 Habichuelas Coloradas Estilo Louisiana

62 Sopa Minestrone

ACOMPAÑAMIENTOS CON GRANOS

65 Harina de Maíz Horneada con Queso

66 Cebada con Queso Parmesano

67 Pilaf de Arroz Integral y Bayas de Trigo

68 Pilaf de Quinoa con Zanahoria y Cebolla

69 Tabule con Tomate y Pepino

70 Bayas de Trigo con Pepino, Guisantes y Hierbas con Aderezo de Limón y Albahaca

71 Bayas de Trigo con Nueces

ENSALADAS

75 Ensalada de Cebada, Maíz y Habichuelas Negras

76 Ensalada de Repollo, Zanahoria y Colinabo

Ensalada de Crucíferas con Manzana y Queso Parmesano

77 Ensalada de Rúcula, Zanahoria, Remolacha y Garbanzos

Ensalada de Espinaca, Manzana y Cebolla Morada

78 Ensalada de Manzana, Remolacha y Zanahoria con Aderezo Cítrico

Ensalada de Lechuga Romana, Col Rizada, Pimientos Dulces, Aceitunas Negras y Queso Feta

79 Ensalada Griega con Arroz Integral

80 Ensalada de Espinaca, Huevo y Champiñones

SALSAS Y ADEREZOS PARA ENSALADAS

83 Vinagreta de Manzana

Vinagreta de Mostaza Dijon y Vinagre Balsámico

84 Vinagreta de Pimientos Rojos Asados

Aderezo Estilo Ranch con Yogur

85 Marinada de Salsa Soja y Jengibre

Salsa Estilo BBQ

86 Pesto de Espinaca y Albahaca

Salsa Tártara de Yogur

87 Aderezo César

Salsa de Tomate Marroquí

88 Salteado de Pimientos Rojos, Champiñones y Cebolla

MERIENDAS

91 Dip de Habichuelas Negras

Quesadillas de Vegetales con Habichuelas Negras y Queso Cheddar

92 Hummus

93 Batatas "Fritas" Horneadas

94 Pizzas de Muffins Ingleses

PRODUCTOS HORNEADOS

97 Muffins de Harina de Maíz con Arándanos

98 Galletas Saludables de Avena y Zanahoria

99 Muffins de Calabaza

100 Bizcocho de Manzana

101 Muffins de Calabacín

102 Muffins de Maíz, Trigo Sarraceno y Banana

103 Galletas de Avena con Chispas de Chocolate

104 Galletas de Avena y Melaza con Especias

105 Bizcocho de Remolacha y Chocolate

106 Galletas de Batata

107 Tabla de Conversión

108 Agradecimientos

THE TEACHING KITCHEN

AT LENOX HILL NEIGHBORHOOD HOUSE



BIENVENIDO A NUESTRO LIBRO DE COCINA DE THE TEACHING KITCHEN EN LENOX HILL NEIGHBORHOOD HOUSE!

Este libro de cocina está diseñado como un recurso para ayudarle hacer la transición de su programa de alimentos sin fines de lucro a un modelo de granja-a-institución, el cual le ayudará a servir alimentos más locales, frescos y saludables. Estas recetas aseguran ser tan deliciosas que le encantaran a su clientela.

LENOX HILL NEIGHBORHOOD HOUSE

Fundada en 1894, Lenox Hill Neighborhood House es una casa de establecimiento al este de Manhattan pionera del movimiento local de granja-a-institución. Servimos 390,000 comidas frescas y saludables a neoyorquinos de bajos ingresos anualmente a través de dos centros de la tercera edad, un refugio para personas sin hogar, un programa de Head Start/UPK, un programa extraescolar, un campamento de verano, y un programa diurno para personas con Alzheimer.

Lenox Hill Neighborhood House transformó nuestro servicio alimentario de 365 días del año, reemplazándolo por un modelo de granja-a-institución, enfocado en el consumo de alimentos frescos y saludables para mejorar la salud y el bienestar general de sus clientes. Utilizamos aproximadamente 90% de productos frescos. Entre 30-40% de ellos son de origen local o granos integrales molidos y cultivados regionalmente.

THE TEACHING KITCHEN

El programa de capacitación y asistencia técnica de Lenox Hill Neighborhood House trabaja con organizaciones durante todo un año para ayudarles a servir alimentos más saludables, elaborados con ingredientes locales y frescos, sin que ello signifique un aumento de los costos. Hemos trabajado con más de 100 instituciones incluyendo centros de la tercera edad, refugios para personas sin hogar, programas de la primera infancia, comedores de beneficencia, bancos de alimentos, hogares de apoyo, programas extraescolares, entre otras, en las que se han servido más de 7 millones de comidas anualmente.

THE TEACHING KITCHEN

AT LENOX HILL NEIGHBORHOOD HOUSE



DE GRANJA-A-INSTITUCIÓN

¿Qué significa de granja-a-institución? Para nosotros, significa ofrecer alimentos frescos, saludables y locales, cuando sea posible. El propósito de *The Teaching Kitchen* es ayudar a las organizaciones sin fines de lucro a:

- Mejorar la salud de los neoyorquinos, haciendo que las comidas financiadas con fondos públicos sean más saludables.
- Localizar los sistemas de alimentación Institucionales de Nueva York, mejorando la salud y la sostenibilidad económica y ambiental de la región.
- Proporcionar conocimientos y habilidades a la próxima generación de cocineros institucionales y personal del programa para construir un sistema alimentario más saludable, más sostenible y más equitativo.

Para alcanzar esos objetivos, *The Teaching Kitchen* ayuda a las organizaciones a servir comidas sabrosas y ricas en nutrientes, con más frutas y verduras frescas, cereales integrales, más ingredientes básicos y menos azúcar, sal y grasas.

ALIMENTOS LOCALES

- Cuando decimos local (o regional), nos referimos a los alimentos que provienen de granjas que se encuentran a unos pocos cientos de kilómetros de la ciudad de Nueva York, desde Nueva York, Long Island, Nueva Jersey y Pensilvania hasta Vermont y Maine. Las ventajas de utilizar productos de origen local son muchas:
- Los alimentos locales son frescos y sabrosos;
- Se apoya a los agricultores locales, se crean puestos de trabajo y el dinero queda en nuestra economía;
- Granjas locales protegen más nuestras fuentes hídricas;
- Los sistemas alimentarios locales fuertes aumentan nuestra capacidad de recuperación y preparación regional;
- Comer alimentos de origen local reduce el impacto ambiental del transporte de larga distancia y empaquetado;
- Se puede consumir productos locales de temporada en su punto de maduración;
- ¡Los productos de temporada generalmente son más baratos!

SOBRE LAS RECETAS

Estas recetas fueron creadas por nuestro excelente equipo de servicios alimentarios de Lenox Hill Neighborhood House, y fueron probadas y aprobadas por los clientes más exigentes: los neoyorquinos. No sólo fueron diseñadas para deleitar a un público amplio y ajustarse a las cocinas de las instituciones, sino que además cumplen muchas de las directrices gubernamentales, como las normas alimentarias de la Ciudad de Nueva York, CACFP, y del NYC Department for the Aging. Para crear estas recetas se tuvo en cuenta el aspecto financiero y su conveniencia económica para los estrictos presupuestos alimentarios de las instituciones.

Las cantidades de las recetas pueden ajustarse fácilmente según el tamaño del programa; haga los cambios que considere convenientes. En muchas recetas se señala la temporada ideal para prepararlas, lo que es una muy buena oportunidad para incorporar productos locales. Esperamos que estas recetas le sirvan de inspiración para crear platos sabrosos hechos con amor.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a variety of granola. The granola consists of large, golden-brown clusters, smaller individual pieces, and various nuts and seeds including almonds, sunflower seeds, and pumpkin seeds. There are also some dark, possibly chocolate-coated, pieces. The bowl is set on a dark, textured surface.

Desayuno

CEREAL CALIENTE DE TRIGO Y COCO

Esta receta es un excelente desayuno caliente con cereales integrales y sin lácteos. También puede prepararse con leche común.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

10 tazas de leche de coco
10-15 tazas de agua
10 tazas de trigo
2 ½ cucharaditas de sal
10 cucharadas de miel
5 cucharaditas de esencia de vainilla
3 cucharaditas de canela
1 cucharadita de nuez moscada

PREPARACIÓN

1. En una olla grande hervir la leche de coco con la mitad de la medida del agua. Agregar el trigo y revolver. Llevar a un hervor y reducir el fuego.
2. Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que el trigo esté tierno, pero sin que se pase. Si el trigo se está secando, añadir más agua para que no se queme.
3. Agregar la sal, la miel, la esencia de vainilla y las especias. Probar y ajustar el sazón si es necesario.

GRANOLA

La granola casera es mucho más económica y saludable que la granola o cereales preparados. La avena contiene mucha fibra y es un excelente alimento para el desayuno. Puede servirse con yogur o leche. Se conserva hasta por una semana en un contenedor hermético y puede consumirse en el desayuno o como merienda.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

Ralladura de 1 o 2 naranjas**
1 taza de aceite
1 taza de miel
1 cucharada de canela
4 cucharadas de esencia de vainilla
12 tazas de avena
2 tazas de pasas (o 1 de pasas y 1 de arándanos rojos deshidratados)
2 tazas de coco rallado (opcional)

** Con un rallador pequeño, rallar la parte exterior de color del cítrico.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. En una olla mezclar la ralladura de naranja, el aceite, la miel, la canela y la esencia de vainilla, y calentar sobre la estufa.
3. Agregar la mezcla líquida a la avena y mezclar bien.
4. Distribuir una capa fina en 2 charolas forradas con papel para hornear y engrasadas.
5. Hornear de 10 a 20 minutos (o hasta que estén ligeramente doradas), revolviendo una o dos veces. Hornear más tiempo de ser necesario. Retirar del horno cuando la mezcla todavía esté blanda, ya que se pondrá más crujiente al enfriarse.
6. Transferir la avena horneada a un bol y agregar las pasas y el coco rallado, y revolver bien. Dejar enfriar y guardar en bolsas o contenedor hermético.

FRITTATA DE ESPINACA

Esta frittata se puede preparar con brócoli o utilizar otros vegetales como pimientos dulces u otras verduras de temporada. Es una buena opción que se puede servir como desayuno, almuerzo, o cena.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

75 huevos
3 cucharadas de mantequilla derretida
2 tazas de queso mozzarella o cheddar rallado
1 cebolla picada en cubos pequeños
2 libras de espinaca descongelada y escurrida,
o 1 libra de espinaca baby fresca

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Engrasar dos bandejas de horno.
3. Colocar los huevos en un bol grande y batir.
4. Agregar la mantequilla, el queso, la cebolla y la espinaca.
5. Dividir aproximadamente la misma cantidad de mezcla. Hornear durante 30 minutos.
6. Cortar en porciones individuales.

MUESLI TROPICAL

El muesli es una excelente opción para sustituir a la granola, dado que casi no requiere cocción. Nuestra cocina no utiliza nueces, pero se pueden agregar si no resulta inconveniente para el público al que su organización atiende. Se pueden utilizar otras frutas secas o las semillas que prefiera. Para incorporar más fibra, añadir harina de linaza. Se puede servir con yogur o leche.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

5 tazas de avena
¾ taza de salvado de avena
1 2/3 tazas de semillas de girasol
1 2/3 tazas de semillas de calabaza o pepitas
2 cucharaditas de sal
¾ taza de pasas rubias
¾ taza de arándanos rojos deshidratados
¾ taza de piña deshidratada en trocitos
1 2/3 tazas de hojuela horneada de banana
partidos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 300 °F.
2. Tostar la avena, el salvado de avena, las semillas de girasol y las pepitas en el horno o sobre la estufa, tostar los ingredientes hasta que comiencen a liberar aroma. Se debe estar atento a la mezcla porque puede quemarse fácilmente.
3. Una vez tostada la mezcla, pasar inmediatamente a otro recipiente para que se detenga la cocción. Inmediatamente añadir la sal y revolver. Incorporar el resto de los ingredientes y revolver para que se mezclen bien.
4. Dejar enfriar. Conservar en recipiente hermético a temperatura ambiente.

CAZUELA DE PAN A LA FRANCESA CON BANANA

Para esta receta se puede usar el pan integral sobrante y las bananas que ya están demasiado maduras. Siempre son útiles las recetas que nos permiten aprovechar productos que de otro modo se transformarían en desperdicios. Esto ayuda a reducir costos y además mejora la sostenibilidad. La cantidad de azúcar puede ajustarse según el grado de madurez de las bananas. Se pueden preparar las bandejas la noche anterior y dejarlas listas en el refrigerador para hornear a la mañana siguiente. Puede servirse con compota de frutas elaborada con frutas maduras.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

50 piezas de pan integral, multigrano o ambos panes combinados
4 tazas de avena (opcional)
2 cuartos de galón de leche
24 huevos
20 bananas bien maduras hechas puré
4 tazas de azúcar morena
2 cucharadas de esencia de vainilla
3 cucharadas de canela en polvo
½ cucharada de nuez moscada molida

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Cortar el pan en trocitos y distribuirlo uniformemente en dos bandejas engrasadas para horno de 2 pulgadas de profundidad. Si se utiliza avena, espolvorear sobre el pan.
3. Batir los huevos en un bol grande. Agregar la leche y mezclar.
4. Añadir las bananas hechas puré, la azúcar morena, la esencia de vainilla y las especias.
5. Verter la mezcla líquida sobre el pan y dejar reposar 10-15 minutos para que la absorba
6. Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 35 minutos. Retirar el papel y hornear 10 minutos más hasta que se dore levemente o hasta que el centro esté cocido

HAMBURGUESAS CASERAS DE SALCHICHA DE PAVO

Como variante de esta receta, se puede agregar manzanas ralladas o avena molida. Las manzanas endulzan naturalmente y es una buena manera de consumir las que están muy maduras. La avena le añade volumen y fibra, y es excelente para la salud cardiovascular.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

12 ½ libras de carne de pavo molida
7 cucharadas de paprika
7 cucharadas de semillas de hinojo
10 cucharadas de sal
10 cucharadas de pimienta negra
8 cucharadas de ajo en polvo
1 cucharada de jengibre en polvo
5 cucharadas de azúcar morena

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F. Forrar una charola para hornear con papel para hornear o papel de aluminio.
2. Mezclar todas las especias juntas. Esparcir sobre el pavo molido y mezclar bien. (Mezclar las manzanas o la avena, si va a utilizarlas.)
3. Hacer bolitas de unas 2 onzas, darles forma de hamburguesa y colocarlas sobre la charola para hornear.
4. Hornear durante 20-30 minutos. Asegurarse que se cocinen completamente, pero que no queden secas.

ARROZ CON LECHE Y AVENA

Este desayuno es una excelente manera de utilizar el arroz cocido que haya sobrado, y una forma distinta de consumir la avena.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

15 tazas de arroz integral cocido
3-4 tazas de avena
12 tazas de leche con 1 % de grasa
12 tazas de agua
1 cucharada de canela
4 cucharadas de mantequilla
1 ½ tazas de pasas
½ taza de azúcar morena

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes en una olla grande.
2. Cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos hasta que la avena esté cocida y la mezcla haya espesado.
3. Agregar más leche o agua al final si la mezcla queda demasiado espesa (la avena debe tener una consistencia suelta).

CEREAL CALIENTE DE HARINA DE MAÍZ

Es otro delicioso desayuno integral que puede servirse como variante de la avena.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

6 ½ tazas (o 2 ½ libras) de harina de maíz
2 cucharaditas de sal
15 tazas de agua hirviendo
15-17 tazas de leche baja en grasa, caliente
2 tazas de azúcar morena
1 cucharada de canela
2 cucharaditas de nuez moscada
5 cucharadas de esencia de vainilla
Ralladura de 2 naranjas (opcional)

PREPARACIÓN

1. Calentar el agua en una olla mediana hasta que hierva. Agregar la sal.
2. Mezclar lentamente la harina de maíz. Agregar la leche de a poco.
3. Agregar el azúcar, las especias, la vainilla y la ralladura de naranja. Revolver constantemente para que no se queme.
4. Hervir a fuego lento durante 20 o 30 minutos, revolviendo cada pocos minutos hasta que la harina de maíz esté bien cocida y la mezcla haya espesado.

TOSTADAS FRANCESAS

Esta receta de tostadas francesas es similar a la de Cazuela de Pan a la Francesa con Banana, pero para menos personas. Se pueden utilizar bananas y manzanas maduras. Servirlas calientes con salsa de bayas, fruta cocida caliente o rodajas de bananas por encima.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

50 rebanadas de pan multigrano
23 huevos
6 tazas de leche
¼ caja de azúcar morena
3 cucharadas de canela
2 cucharadas de esencia de vainilla
6 o más bananas muy maduras (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Mezclar los huevos, la leche, la azúcar morena, la canela, las bananas maduras hechas puré y la esencia de vainilla.
3. Sumergir el pan en la mezcla de huevos y dejarlo el tiempo suficiente hasta que absorba un poco de la mezcla.
4. Colocar las rebanadas de pan en las bandejas para hornear engrasadas. Hornear por 15-20 minutos.
5. Retirar y mantener caliente en el horno a 200 °F.

SALSA DE BAYAS

Esta salsa es una opción más saludable que el almíbar excesivamente azucarado de las tostadas francesas, panqueques u otros alimentos horneados. Puede hacerse con bayas frescas o congeladas, o con cualquier tipo de fruta. Está receta es una excelente manera de utilizar las frutas muy maduras.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

10 libras de bayas u otras frutas sin tallos y cortadas en cubos medianos
2/3 taza de azúcar
2/3 taza de jugo natural de limón
5 cucharaditas de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

1. En un bol, mezclar las bayas, el azúcar, el jugo de limón y la esencia de vainilla.
2. Con un prensa papas o tenedor, aplastar los frutos hasta que suelten el jugo.
3. Cubrir con plástico adherente y dejar macerar en el refrigerador durante 20 minutos.

COMPOTA DE FRUTA CALIENTE

Si se le deja la piel a la fruta, aumentará el sabor y el color. Servir con tostadas francesas o panqueques, o simplemente para acompañar tostadas de pan multigrano. Esta receta puede elaborarse al fuego o en el horno. El grado de madurez de la fruta determinará el tiempo de cocción. Está receta es ideal para utilizar manzanas o peras muy maduras.

CANTIDAD 2 GALONES APROXIMADAMENTE

INGREDIENTES

40 libras de fruta: sin semillas y cortadas en trozos (quitar las partes que estén demasiado pasadas)

¼ libra de mantequilla o ¼ taza de aceite

1 taza de azúcar morena o 1 taza de miel

2 cucharadas de canela

2 cucharadas de esencia de vainilla (opcional)

1 pizca de sal

Ralladura y jugo de 1 naranja o limón

**Para ralladura, rallar la parte de color de la cáscara del cítrico con un rallador pequeño

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes en una olla grande.
2. Cocinar a fuego moderado durante 15-20 minutos. Revolver con frecuencia hasta que la fruta esté blanda y cocida.



*Plattillos
Principales
Vegetarianos*

CHILI DE HABICHUELAS NEGRAS Y BATATA

Un plato preferido con un toque saludable vegetariano. Se puede hacer una variación de esta receta reemplazando una porción de habichuelas con carne de pavo molida.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite
2 cebollas picadas en cubitos
¼ taza de ajo picado
2-3 tallos de apio cortados en rodajas finas
2 pimientos dulces verdes picados
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de orégano
½ taza de chile en polvo
3 cucharadas de paprika
2 latas #10 de habichuelas negras bajas en sodio, escurridas y enjuagadas
1 lata #10 de tomates picados
10 libras de batatas sin pelar cortadas en cubos de 1 pulgada
2 tazas de pasta de tomate
2 cucharadas de sal

PREPARACIÓN

1. Saltear las cebollas, el apio y el ajo en aceite. Agregar los pimientos y las especias (chile en polvo, orégano, paprika y pimienta negra).
2. Agregar las habichuelas negras, la pasta de tomate y los tomates picados.
3. Cocinar a fuego lento y agregar las batatas. Cocinar durante una hora o hasta que las batatas estén blandas. Añadir agua y sal si es necesario.

QUICHE DE BRÓCOLI Y QUESO CHEDDAR

El quiche es uno de nuestros platos más populares. También es delicioso con espinacas y queso mozzarella.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

9 bases de tarta de 10 pulgadas
2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande picada en cubitos
1 pimiento dulce verde o rojo grande picado
6 docenas de huevos
1 cuarto de galón de leche baja en grasa
2 libras de queso cheddar con bajo contenido de sodio rallado
2 cucharaditas de pimienta negra
2 cucharaditas de sal
8-10 libras de ramilletes de brócoli fresco blanqueadas durante 5 minutos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. En un sartén grande, calentar el aceite y saltear la cebolla y los pimientos dulces hasta que las cebollas queden transparentes y los pimientos se ablanden (unos 7 minutos). Reservar.
3. Calentar agua en una olla (2 pulgadas) y cocinar al vapor o blanquear el brócoli durante unos 5 minutos, cubierto con la tapa. Escurrir bien.
4. En un bol grande romper los huevos. A la mezcla de huevos, agregar la leche, el queso rallado, la cebolla, los pimientos dulces, el brócoli, la sal y la pimienta.
5. Dividir el relleno entre las bases de tarta y hornear durante 30-40 minutos. Cortar cada quiche en 6 porciones.

MACARRONES CON QUESO CHEDDAR Y CALABAZA MOSCADA

Los macarrones con queso son una receta tradicional de los Estados Unidos. La calabaza moscada, tiene el mismo color que el cheddar, y por lo tanto es difícil de notar y le aporta al platillo una gran concentración de nutrientes.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

5 libras de macarrones integrales, cocidos según las indicaciones del paquete
12 ½ tazas de puré de calabaza moscada, asada
10 cucharadas de aceite
20 tazas de leche con 1 % de grasa
15 cucharadas de mantequilla
5 cucharaditas de paprika
5 cucharaditas de ajo en polvo
5 cucharadas de sal
1 cucharada de pimienta
10 tazas de queso cheddar rallado

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Cortar la calabaza moscada a la mitad. Rociar con aceite y condimentar con sal y pimienta negra. Asar durante 45-50 minutos o hasta que esté tierna. Dejar enfriar. Una vez fría, quitarle la piel y convertirla en puré con un tenedor.
3. En una olla grande, calentar la leche con la mantequilla, el ajo, la paprika, sal y pimienta. Cuando esté caliente, agregar el queso y revolver hasta que se derrita. Añadir la calabaza moscada y la pasta cocida en la mezcla de leche y queso rallado. Mezclar bien y condimentar si es necesario.
4. Colocar en una bandeja para horno, cubrir con queso cheddar, tapar con papel de aluminio y hornear durante 20 minutos.

GUISADO DE TRIGO CON COLIFLOR Y GARBANZOS

Esta es una sustanciosa cazuela vegetariana. La adición de queso derretido la hace irresistible.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

16 tazas de trigo
21 tazas de agua hirviendo
2 cucharadas de aceite
2 cucharaditas de sal
10 coliflores cortadas en ramilletes pequeños
5 cucharadas de ajo picado
4 cucharadas de albahaca
4 cucharadas de orégano
1 taza de aceite
2 latas #10 de garbanzos bajos en sodio y escurridos y enjuagados
16 tazas de queso mozzarella o cheddar rallado
2 tazas de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Hervir el agua. Colocar el trigo seco en 2 bandejas de horno, 8 tazas por bandeja. Agregar 10 ½ tazas de agua hirviendo en cada una. Repartir el aceite y la sal entre las dos bandejas.
3. Cubrir con plástico adherente y papel de aluminio y hornear por 30 minutos. El trigo debe quedar bien cocido pero no pastoso.
4. Mientras el trigo se cocina, mezclar la coliflor con el ajo, la albahaca, el orégano y el aceite. Hornear por 30 minutos. (La coliflor alternativamente se puede cocinar al vapor con ajo, albahaca, orégano y aceite).
5. Mezclar bien la coliflor horneada con el trigo cocido, los garbanzos y el queso rallado (cheddar o mozzarella). Colocar en 4 bandejas de horno grandes o en 8 bandejas engrasadas. Cubrir con queso parmesano rallado.
6. Tapar con plástico adherente y aluminio. Hornear durante 20-30 minutos. Destapar y hornear 5-10 minutos más o hasta que esté ligeramente dorado

BERENJENAS A LA PARMESANA

Es un clásico platillo vegetariano pero preparado con berenjenas frescas prehorneadas en lugar de empanadas y fritas. El pan rallado espolvoreado entre las capas simula la textura tradicional.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

10 libras de berenjenas
3 tazas de aceite (o más si es necesario)
2 cucharadas de sal
1 cucharada de pimienta
½ taza de orégano seco
1 lata #10 de salsa para espaguetis con bajo contenido de sodio
4 a 5 tazas de pan rallado
4 tazas de queso parmesano rallado
8 tazas de mozzarella rallado
1 taza de albahaca fresca picada o ½ taza de albahaca seca

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 325 °F.
2. Cortar las berenjenas con piel en rodajas de ½ pulgada. En partes, mezclar las rodajas en el aceite y colocarlas en las charolas forradas con papel para hornear o papel de aluminio. Espolvorear las berenjenas con un poco de sal, pimienta y orégano seco.
3. Hornear durante 15-20 minutos o hasta que empiecen a dorarse. Retirar del horno.
4. Cubrir la base de una bandeja para hornear con una capa fina de salsa para espaguetis. Colocar las berenjenas sobre la salsa, sin que se superpongan. Espolvorear 1 taza de pan rallado sobre las berenjenas.
5. Espolvorear 2 tazas de mozzarella sobre el pan rallado. Espolvorear 1 taza de queso parmesano sobre el mozzarella. Agregar otra capa de salsa.
6. Colocar una capa más de todos los ingredientes, las berenjenas, el pan rallado, el mozzarella, y terminar con una capa de queso parmesano.
7. Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 15-20 minutos. Retirar el papel de aluminio y hornear otros 5-7 minutos hasta que esté burbujeante y dorado arriba.

HABICHUELAS BLANCAS AL LIMÓN CON ZANAHORIAS Y ESPINACA

Excelente versión italiana de una entrada de legumbres. Téngase en cuenta que puede ser difícil encontrar habichuelas blancas enlatadas bajas en sodio. En ese caso, utilizar unas 10 libras de habichuelas blancas secas y cocinarlas.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

4 latas #10 de habichuelas blancas bajas en sodio, escurridas y enjuagadas
2 tazas de aceite
24-30 zanahorias medianas peladas y cortadas en cubos pequeños
4 cebollas medianas picadas
1 taza de ajo picado
4 pimientos dulces verdes o rojos picados
4 tallos de apio cortados en rodajas finas
1 taza de pasta de tomate
8 cucharaditas de orégano seco
8 cucharaditas de albahaca seca
Ralladura de 4-6 limones**
2 cuartos de galón de agua o caldo de verduras
4 cucharaditas de sal
4 cucharaditas de pimienta negra
6 libras de espinaca "baby"

** Con un rallador pequeño, rallar la parte exterior de color del cítrico.

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite en una olla grande. Saltear las cebollas y el ajo de 2 a 3 minutos hasta que estén transparentes. Agregar las zanahorias, el apio y los pimientos. Cocinar durante 5 minutos hasta que los pimientos y el apio se ablanden.
2. Agregar la pasta de tomate, la ralladura de limón, el orégano seco y la albahaca. Cocinar un minuto más. Agregar a los vegetales el agua y las habichuelas escurridas, y dejar que hierva a fuego lento. Cocinar por 30 minutos hasta que las zanahorias estén tiernas y tomen sabor. Condimentar con un poco de sal y pimienta negra.
3. Agregar la espinaca y cocinar otros 3-5 minutos.
4. Si se vuelve muy espeso, añadir agua durante los últimos 30 minutos de cocción. No agregar demasiada agua, dado que la consistencia de esta cazuela o guarnición es espesa y cremosa.
5. Ajustar la sazón y servir. Puede servirse como acompañamiento o como plato principal sobre arroz (o trigo, quinoa o cebada).

GUISADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y NABO

Esta es una de las formas en que más nos gusta usar el nabo, que es un vegetal de invierno y se produce en el Estado de Nueva York. A nuestros pequeños de 3-5 años les encanta este guiso.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

½ taza de ajo picado
½ taza de aceite
1 cebolla picada en cubitos
¼ ramo de apio cortado en rodajas finas
1 pimiento dulce verde o rojo picado
1 ½ tazas de pasta de tomate
2 libras de chorizo de pollo (opcional)
1 cucharada de orégano seco
2 hojas de laurel
2 cucharadas de sal
5-6 zanahorias medianas cortadas en rodajas
de 1 pulgada
5 nabos cortados en cubos de 1 pulgada
½ ramillete de perejil
9 ½ tazas aproximadamente de lentejas secas
(3 ½ libras)
2 galones de agua o caldo de pollo,
aproximadamente

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, saltear con aceite las cebollas, el apio y el ajo.
2. Saltear los pimientos y el chorizo de pollo (si se utiliza) durante 10 minutos.
3. Agregar las hojas de laurel, el perejil, el orégano, la sal, las zanahorias, el nabo, las lentejas, la pasta de tomate y el agua o caldo de pollo. Cocinar durante 1 hora y media.
4. Servir con arroz, trigo o quinoa.

PASTA PENNE CON HABICHUELAS BLANCAS, BERENJENA Y TOMATE

Las habichuelas blancas aportan proteínas y hacen que este plato principal sea muy nutritivo. La berenjena puede hornearse para darle al plato un sabor diferente. Mezclar la berenjena con sal, pimienta y aceite y hornear (325 °F) durante 30 minutos o hasta que estén tierna.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

2 tazas de albahaca fresca picada
4 libras de pasta penne integral cocida
12 tazas de habichuelas cannellini (blancas)
 enjuagadas y escurridas
12 tazas de tomates triturados en lata
2 tazas de aceite
10-12 dientes de ajo cortados en rodajas finas
4 cebollas picadas en cubitos
6 pimientos dulces rojos picados
12-16 berenjenas cortadas en cubos de 1
 pulgada
2 cucharadas de sal
1 cucharada de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite a baja temperatura. Cocinar las berenjenas, las cebollas, los pimientos y el ajo hasta que se doren ligeramente.
2. Agregar los tomates y cocinar a fuego lento. Cubrir y cocinar durante unos 15 minutos hasta que las berenjenas estén bien tiernas.
3. Agregar las habichuelas y cocer a fuego lento hasta que se calienten por completo. Añadir la albahaca, la sal y la pimienta.
4. Agregar la pasta cocida a la salsa y revolver.

PASTA ROTINI CON ESPINACA, GARBANZOS Y AJO

La adición de limón a esta pasta realmente realza el plato. Se puede elaborar con espinaca congelada, aunque se recomienda usar espinaca fresca para darle color y sabor al plato.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

7 ½ libras de espinaca congelada y escurrida, o
3 ½ libras de espinaca fresca
1 taza de aceite
½ taza de ajo picado
1 cebolla morada picada
4 libras de rotini de trigo integral
1 lata #10 de garbanzos bajos en sodio
escurridos y enjuagadas
2 ½ tazas de queso parmesano rallado
½-1 taza de jugo de limón o al gusto
2 cucharadas de sal
1 cucharada de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Colocar la espinaca en agua hirviendo con sal y cocinar hasta que se ablande. Escurrir bien.
2. Calentar aceite y saltear el ajo y la cebolla morada durante 2 minutos. Retirar inmediatamente y agregar a la espinaca. Mezclar bien. Mantener caliente mientras se cuece la pasta.
3. Cocinar los rotini en agua hirviendo con sal. Durante los últimos 5 minutos de ebullición, agregar los garbanzos escurridos. Colar y mezclar con el salteado de espinaca y jugo de limón.
4. Agregar el queso parmesano, sal y pimienta negra y mezclar bien.

BIRYANI CON VEGETALES Y GARBANZOS

Biryani es un plato tradicional de la India. Aunque a menudo se prepara con carne, la versión vegetariana es igualmente deliciosa.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

5 libras o 12 tazas de arroz integral basmati
¾ tazas de aceite
2 cebollas picadas en cubitos
½ taza de jengibre picado
¼ taza de ajo picado
3 libras de batatas cortadas en cubitos de 1 pulgada
4 zanahorias grandes, cortadas en trocitos de 1 pulgada
3 cucharadas de curry en polvo suave
1 cucharada de cúrcuma en polvo
1 cucharada de canela
2 cucharaditas de comino
6 hojas de laurel
1 lata #10 de tomates cortados en cubos
1 lata #10 de garbanzos
2 coliflores sin tallos y cortadas en trocitos de 1 pulgada
2 libras de guisantes verdes congelados, descongelados

PREPARACIÓN

1. Distribuir el arroz basmati en las bandejas para hornear y cocinar según las instrucciones del paquete. Mantener caliente.
2. Calentar el aceite en una olla grande. Agregar las cebollas y el jengibre y saltear durante 7-10 minutos hasta que estén translúcidas y desprendan aroma. Añadir el ajo y cocinar revolviendo un minuto más.
3. Agregar las batatas, las zanahorias y las especias, y cocinar otros 10 minutos. Incorporar los tomates y dejar hervir. Bajar el fuego y agregar la coliflor, los garbanzos y los guisantes verdes.
4. Cocinar de 15 a 20 minutos más hasta que los vegetales estén tiernos.
5. Repartir la salsa y los vegetales a las bandejas de arroz cocido equitativamente.

LINGUINI INTEGRAL CON ESPÁRRAGOS, GUISANTES, EN CREMA DE ESPINACA

La primavera es la temporada de los espárragos. Incluso en temporada pueden resultar caros, pero como un ingrediente más en una entrada vegetariana es mucho más accesible.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

- 1 libra de espinaca congelada y escurrida o ½ libra de espinaca fresca
- 1 ½ libra de queso ricotta baja en grasa
- 1 taza de aceite
- ½ taza de ajo picado
- Ralladura de 2 limones con jugo** (opcional, pero le da muy buen sabor)
- 5 libras de pasta linguini de trigo integral
- 5 libras de espárragos frescos, sin las puntas duras (unas 2 pulgadas de la raíz), cortados en trocitos de 1 pulgada
- 4 libras de guisantes verdes congelados
- 2 tazas de queso parmesano rallado
- 3 tazas de agua reservada de la pasta*
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta

** Con un rallador pequeño, rallar la parte exterior de color del cítrico.

PREPARACIÓN

1. Hervir agua con sal en una olla grande con suficiente espacio para la pasta, los guisantes y los espárragos.
2. Poner la espinaca en agua hirviendo en colador de la vaporera. Cocinar durante 1 minuto y retirar con el colador o una espumadera. Escurrir bien y colocar en un recipiente junto con el queso ricotta, el aceite, el ajo y la ralladura y jugo de limón.
3. Mezclar estos ingredientes con una licuadora de mano o procesadora. Reservar.
4. Volver a hervir el agua y cocinar los linguini hasta que estén casi listos. Incorporar los espárragos y los guisantes, y cocinar por 1 o 2 minutos más hasta que tengan un color verde intenso y estén cocidos. *Reservar 3 tazas de agua de la pasta y eliminar el resto.
5. Colocar la pasta y los vegetales en un bol. Agregar la mezcla de ricotta y espinaca sobre la pasta.
6. Mezclar con queso parmesano. Verter lentamente parte del agua reservada, quizás no toda, para que la pasta tenga una consistencia suave.
7. Agregar sal y pimienta negra al gusto.

GUISADO MARROQUÍ DE GARBANZOS CON ACELGA

Este guiso puede servirse caliente sobre trigo, cebada o arroz integral.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

1 taza de aceite
2 cebollas medianas picadas en cubitos
½ taza de ajo fresco picado
3 cucharadas de jengibre fresco picado
1 ½ cucharadas de cúrcuma
1 ½ cucharadas de paprika
1 ½ cucharadas de canela
1 ½ cucharadas de comino
1 ½ cucharaditas de pimienta negra
2 cucharadas de sal
¾ taza de pasta de tomate
3 libras de acelga, sin los tallos de las hojas y cortadas
3 zanahorias medianas cortadas
2 coliflores cortadas en trozos pequeños
2 latas #10 de garbanzos bajos en sodio escurridos
½ libra de pasas (opcional)
1 ramo de cilantro picado

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite en una olla grande a fuego moderado.
2. Agregar la cebolla, el ajo y el jengibre y cocinar 5 minutos hasta que se ablanden y desprendan aroma. Añadir las especias secas y cocinar 2 minutos más.
3. Incorporar la pasta de tomate y revolver durante 2 minutos más hasta que esté ligeramente oscura, pero no quemada. Agregar los tallos de la acelga, las zanahorias y la coliflor, y seguir cocinando. Revolver durante 10 minutos hasta que comiencen a ablandarse.
4. Agregar los garbanzos y agua hasta cubrir todo. Hervir y cocinar a fuego lento durante 30-45 minutos. Agregar más agua si es necesario, pero no demasiada para que el guiso no quede aguado.
5. Añadir las pasas, las hojas de acelga y el cilantro. Cocinar 5 minutos más.

CURRY DE TOFU Y BRÓCOLI

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

8 libras de tofu firme, seco y cortado en cubitos de 1 pulgada
½-¾ taza de aceite
1 ½ taza de ajo picado
1 taza de jengibre picado
2 cebollas picadas en cubitos
1/3 taza de curry en polvo
3 cucharadas de comino en polvo
3 cucharadas de cúrcuma en polvo
1 cucharada de jengibre en polvo
2 cucharadas de sal
2 cucharaditas de pimienta negra
2 ½ libras de zanahorias (unas 6 zanahorias medianas) peladas y cortadas
2 pimientos dulces rojos o verdes sin semillas y cortados (opcional)
5 libras de brócoli
3 latas #10 de leche de coco
½ taza de jugo de limón o lima

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 325 °F.
2. Aceitar 2 charolas forradas con papel de aluminio o papel para hornear. Colocar el tofu en las charolas y hornear durante 20-25 minutos. El tofu se dorará un poco y perderá gran parte de su líquido.
3. En una olla grande, calentar el aceite y saltear el ajo, el jengibre y las cebollas hasta que estén transparentes y desprendan aroma. Añadir el curry, el comino, la cúrcuma y el jengibre en polvo. Cocinar 1 minuto más.
4. Incorporar las zanahorias, el pimiento (en caso de utilizar) y el brócoli. Añadir el tofu y mezclar. Agregar la leche de coco y el jugo de limón o lima. Mezclar bien y tapar.
5. Cocinar a fuego moderado durante 20 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. Servir con arroz integral.

PIZZA DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL CON BRÓCOLI

Esta masa de pizza puede prepararse en una mezcladora grande o manualmente. Si se hace a mano, se debe amasar bien. En general, la pizza casera es más saludable y rica que la comprada.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

5 pizzas rectangulares para colocar en charolas medianas, según la consistencia de la masa (cortar en 20 cuadrados cada una)
7 ½ tazas de agua tibia
7 ½ cucharadas de levadura
3 cucharadas de azúcar
½ taza de aceite
18 ¾ tazas de harina de trigo integral
4 cucharadas de sal
Harina extra para amasar y extender la masa

1 lata #10 de salsa para espaguetis baja en sodio o tomates triturados
3 ½-4 libras de mozzarella rallada con bajo contenido de grasa
2 tazas de queso parmesano rallado
7 ½ libras de brócoli fresco cortado en ramilletes y escaldado durante 5 minutos

PREPARACIÓN

1. En un bol grande colocar el agua, la levadura y el azúcar.
2. Dejar reposar 10 minutos hasta que esté espumosa y se active la levadura. Añadir el aceite de oliva a la mezcla del agua. Incorporar la harina y la sal en un bol aparte y mezclar bien.
3. Agregar la mezcla de harina a la mezcla líquida. Mezclar a velocidad baja durante 1 minuto y a velocidad media durante 1 minuto hasta que la masa se separe de las paredes y forme una bola. Volcar la masa sobre una superficie con harina y amasar durante 3-5 minutos.
4. Poner en un bol bien aceitado (o usar aceite en aerosol) y cubrir con plástico adherente. Colocar en un lugar templado (o no frío) y dejar reposar una o dos horas.
5. Precalentar el horno a 450 °F.
6. Golpear y extender la masa, cortar rectángulos adecuados al tamaño de cada charola.
7. Colocar la salsa, el queso y el brócoli (y cualquier otro complemento), y hornear durante 7 minutos.

CAZUELA DELICIOSA DE GARBANZOS

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

8 libras de batatas grandes cortadas en cubitos de 1 pulgada
1 lata #10 de tomates triturados
2 latas #10 de garbanzos escurridos y enjuagados
6 ½ tazas (1 ¼ cuartos de galón) de granos de maíz congelado
1 cebolla picada en cubitos
1 pimiento cortado en trocitos
2 cucharadas de ajo picado
18 tazas (4 ½ cuartos de galón) de queso rallado cheddar con bajo contenido de sodio
1 ½ cucharadas de chile en polvo
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta negra
4 cucharadas de comino en polvo
2 ½ cucharadas de orégano seco
2 cucharadas de cilantro picado (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Mezclar todos los ingredientes y sólo 8 tazas del queso rallado. Reservar las 10 tazas restantes para recubrir.
3. Extender en 4 bandejas poco profundas. Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 45 minutos.
4. Retirar el papel de aluminio, revolver y cubrir con el queso. Hornear por aproximadamente 20 minutos, hasta que las batatas puedan pincharse fácilmente con un tenedor. Prestar atención dado que la parte superior queda crujiente rápidamente.
5. Si va a utilizar cilantro fresco picado, añadirlo antes de servir.



*Platillos Principales
de Aves y Pescados*

TRIGO O ARROZ CON POLLO

En un principio solo preparábamos arroz con pollo, pero a fin de ofrecer distintos tipos de granos, elaboramos este plato con trigo. Hoy es tan popular como el platillo original.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

14 tazas (unas 7 libras) de trigo o arroz integral
Agua hirviendo
2 tazas de aceite
15-20 libras de muslos de pollo sin hueso
cortados en trozos pequeños
4 cebollas grandes picadas en cubitos
3 pimientos verdes picados
3 pimientos rojos picados
1 taza de cilantro picado
2 tazas de ajo picado
¼ taza de orégano
3 cucharadas de paprika
1 cucharada de pimienta negra
2 cucharadas de sal

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Colocar el trigo en dos bandejas grandes, en partes iguales. Cubrir con agua hirviendo, aproximadamente 1 pulgada por encima del trigo. Cubrir con plástico adherente y con papel de aluminio y hornear durante 30 minutos.
3. En un sartén grande, saltear en aceite las cebollas y los pimientos. Cuando los vegetales estén tiernos, agregar el ajo, las especias y las hierbas. Incorporar la carne y cocinar hasta que esté lista.
4. Incorporar la carne al trigo cocido y mezclar bien.

POLLO A LA CAZADORA

Si desea añadir creatividad y nuevos sabores a la receta básica de pollo a la cazadora, ¡pruebe esta con apio, zanahorias y pimientos! Para esta receta utilizamos muslos deshuesados porque son más económicos, jugosos y el corte es más sabroso, pero también se podría usar pechugas o muslos con hueso.

INGREDIENTES

1 taza de aceite
25 libras de muslos deshuesados y sin piel
2 ½ tazas de cebolla picada en cubitos
1 ½ taza de apio cortado en rodajas finas
1 libra de zanahorias (6 zanahorias medianas) peladas y cortadas
2 cucharadas de ajo picado
2 latas #10 de tomates enteros sin escurrir y cortados
2 ½ tazas de champiñones frescos en rodajas
½ taza de perejil picado
1 ½ taza de pimiento dulce verde picado
1 cucharada de albahaca seca
1 cucharada de orégano seco
2 cucharadas de sal
1 cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Colocar el pollo en las charolas para hornear de manera uniforme. Condimentar el pollo con sal y pimienta, y cubrir ligeramente con aceite. Cocinar en el horno de 20 a 30 minutos.
3. En un sartén grande, calentar aceite y saltear las cebollas, el apio y el ajo hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Colocar el pollo en la sartén con los tomates y el resto de los ingredientes. Cubrir y cocinar a fuego lento por 20 minutos o hasta que el pollo esté cocido.

PESCADO HORNEADO CON SALSA DE PAPAS Y MAÍZ

Siempre buscamos que el pescado mantenga caliente y jugoso. Esta salsa de papas y maíz le aporta nutrientes y mucho sabor al pescado, ¡ni que hablar del sabor!

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

6 ½ libras de filetes de abadejo o bacalao de 3 a 5 onzas
¼ libra de mantequilla
½ taza de aceite
1 ½ cebollas picadas en cubitos
¼ taza de ajo picado
½ taza de pimiento dulce rojo cortado en trocitos
½ apio cortado en rodajas finas
1 taza de zanahoria rallada
1 cucharada de hojas de tomillo
1 cucharada de paprika
2 cucharaditas de pimienta negra
½ taza de harina común
1 cuarto de galón (1 litro) de leche con 1 % de grasa, caliente
1 cuarto de galón (1 litro) de agua caliente
6 hojas de laurel
4 libras de papas cortadas en cubos
2 ½ libras de maíz congelado, descongelado
2 racimos de cebollines (opcional) en rodajas finas

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Calentar la mantequilla y el aceite en una olla grande. Saltear la cebolla, el ajo, el pimiento rojo, el apio y la zanahoria.
3. Añadir el tomillo, la paprika, la pimienta y espolvorear harina por encima.
4. Revolver durante 5 minutos para que la harina se cocine levemente. No dorar.
5. Añadir poco a poco la leche caliente y el agua, revolviendo constantemente. Agregar hojas de laurel. Cocinar a fuego lento.
6. Agregar las papas y el maíz. Cocinar hasta que las papas estén tiernas. Cinco minutos antes de servir, añadir la mezcla de crema y leche, de utilizarla. Agregar los cebollines. Calentar la salsa, pero sin que hierva.
7. Cocinar el pescado en charolas para hornear forradas con papel de hornear durante 7-10 minutos, hasta que esté bien cocido.
8. Servir ½ taza de salsa sobre el pescado.

ESTOFADO DE POLLO CON JENGIBRE Y CALABAZA

Este sustancioso estofado es ideal para preparar en otoño e invierno, cuando la calabaza moscada está en temporada. Pruebe los distintos tipos de calabaza durante la temporada de mayor producción. No pelamos la calabaza moscada porque la piel tiene nutrientes y se reblandece al cocinarla. La calabaza moscada tiene un alto contenido de vitamina A.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

¾ taza de aceite
2 pimientos dulces verdes o rojos picados
2 cebollas picadas en cubitos
3 tallos de apio cortados en rodajas finas
½ taza de ajo picado
2/3 taza de jengibre picado
15 libras de muslos de pollo sin hueso, cortados
trozos de 2 pulgadas
3 cucharadas de orégano
1/3 taza de paprika
3 cucharadas de pimienta negra
½ ramo de cilantro fresco picado
2 cucharadas de sal
7 tazas (½ lata #10) de tomates cortados en
cubos
½ taza de pasta de tomate
8 libras de calabaza bellota o aproximadamente
4 calabazas de 2 libras cada una, sin
semillas, peladas y cortadas en trozos de 1
pulgada
Agua según sea necesaria

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite y saltear los pimientos, las cebollas, el apio, el ajo y el jengibre unos 10 minutos, hasta que estén tiernos.
2. Agregar a la mezcla las cebollas, el orégano, la sal, la pimienta negra, la paprika, y saltear durante 2 minutos. Incorporar los tomates, la pasta de tomate, el cilantro y la calabaza y el pollo.
5. Añadir agua si la mezcla está demasiado seca. Tapar y cocinar durante 30-40 minutos
6. Servir ½ taza de salsa sobre el pescado Servir con arroz integral u otro grano.

PESCADO HORNEADO CON SALSA CURRY DE COCO Y BATATAS

Esta salsa también permite que el pescado se mantenga caliente y sustancioso. Las batatas, que tienen un alto contenido de vitamina A, hacen que esta salsa sea más nutritiva aún.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

6 ½ libras de filetes de abadejo o bacalao de 3 a 5 onzas
6 cucharadas de aceite
3 cucharadas de ajo picado
2 cebollas grandes picadas en cubitos
½ de un apio cortado en rodajas finas
4 libras de batatas lavadas y cortadas en trocitos de 1 pulgada
2 pimientos verdes dulces o rojos picados
1 ½ cucharadas de curry en polvo
3 latas #303 (de 15 onzas) de leche de coco
1 ½ tazas de agua
1 cucharada de azúcar morena
¼ taza de jugo de lima o limón
¼ taza de cilantro lavado y picado (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Condimentar ligeramente el pescado con sal, pimienta y aceite, y colocarlo sobre las charolas para hornear.
3. Saltear en aceite el ajo, las cebollas y el apio. Agregar las batatas y los pimientos. Cocinar durante 10 minutos.
4. Cuando los vegetales comiencen a ablandarse, añadir el curry en polvo y cocinar por 2 minutos. Incorporar la leche de coco, el azúcar y el agua. Cocinar hasta que las batatas estén tiernas (a fuego lento durante unos 30 minutos).
5. Añadir el cilantro a la salsa y cocinar por unos 5 minutos, revolviendo bien. Terminar con el jugo de lima o limón.
6. Mientras se termina de cocinar la salsa, hornear el pescado durante 7 minutos. Servir ½ taza de salsa sobre el pescado.

ENSALADA DE ATÚN SALUDABLE

Esta receta está hecha con menos mayonesa y se sustituye con yogur, logrando así una versión más saludable de la ensalada de atún clásica. El yogur contiene menos grasas y calorías, más probióticos y proteínas.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

14 libras de atún enlatado en agua, escurrido
1 ½ tazas de yogur natural
2 cucharadas de aceite
2 ¼ tazas de mayonesa baja en calorías
4 ½ cucharadas de pepinillo dulce
2 onzas de jugo de limón
1 cebolla picada en cubos pequeños
½ cebolla morada chica picada muy fina
½ - ¾ de un apio cortado en rodajas finas

PREPARACIÓN

1. Mezclar el atún, los vegetales picados y los demás ingredientes.

PESCADO HORNEADO AL MOJO DE AJO Y LIMÓN

Esta es una manera ligera y sabrosa de preparar cualquier pescado. También pueden mezclarse los ingredientes del mojo en la licuadora para más eficiencia.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

6 ½ libras de salmón o bacalao en trozos de 3-5 onzas
¾ taza de aceite
¾ tazas de jugo de limón
¾ taza de ajo picado
¾ taza de perejil picado

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Preparar las charolas para hornear con papel de aluminio o papel para hornear, y rociar con aceite.
3. Mezclar todos los ingredientes del mojo y rociar o pintar el pescado completamente.
4. Colocar entre 25 y 30 trozos de pescado por bandeja, aproximadamente. Hornear durante 7-10 minutos.

ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON TOCINO DE PAVO Y GUISANTES VERDES

Esta receta es ideal para empezar a hacer una transición de servir porciones más pequeñas de carne sin renunciar al sabor.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

4 libras de espaguetis de trigo integral
3 ½ libras de tocino de pavo, bajo en sodio
cortado en trocitos de 1 pulgada
1 taza de aceite
½ taza de ajo picado
4 libras de guisantes verdes congelados
½ libra de queso ricotta parcialmente
descremado
2 ½ cuartos de galón de leche con 1 % de grasa
½ libra de rúcula o espinaca baby o 1 taza de
perejil picado
½ libra de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

1. Hervir suficiente agua para cocinar 4 libras de espaguetis. Poner los espaguetis en agua hirviendo y cocinar hasta que estén al dente. Colar y mantenerlos calientes.
2. Calentar el aceite y saltear el ajo y el tocino de pavo durante 2 minutos. Colocar los guisantes en la sartén con el tocino y el ajo y mezclar bien.
3. En un bol, mezclar la ricota con la leche. Verter lentamente la mezcla de leche sobre los ingredientes en la sartén y cocinar a fuego moderado hasta que los guisantes estén tiernos. Añadir la pasta y mezclar bien.
4. Agregar la rúcula, la espinaca baby, o el perejil picado y el queso parmesano y mezclar. Mantener caliente hasta servir.

SALTEADO (STIR-FRY) DE POLLO

Por lo general, este plato se sirve con arroz integral. Es un buen plato para utilizar los vegetales que hayan sobrado, por lo que se puede agregar o sustituir cualquier vegetal de la receta.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

13 libras de pechuga de pollo cortada en tiras de ½ x 1 pulgadas
1 cebolla cortada en tiras delgadas
1 pimiento verde dulce cortado en tiras delgadas
1 pimiento rojo dulce cortado en tiras delgadas
2 cucharadas de ajo picado
3 cucharadas de jengibre fresco picado
10 libras de brócoli cortado en ramilletes o 5 libras de ramilletes de brócoli
4 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rodajas finas en diagonal
2 tazas de salsa de soja baja en sodio
3 cucharadas de almidón de maíz
¾ taza de aceite

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite en una olla grande. Colocar el pollo y saltear hasta que esté casi cocido y levemente dorado.
2. Añadir el ajo, el jengibre, la cebolla, los pimientos dulces y las zanahorias, y mezclar.
3. Cocinar durante 10 minutos hasta que los vegetales estén ligeramente blandos. Agregar el brócoli y cocinar, revolviendo con frecuencia, durante 10 minutos más.
4. Mezclar la salsa de soja con el almidón de maíz y añadir a la olla.
5. Revolver durante 5 minutos para incorporar. Bajar el fuego y cocinar por 20 minutos más hasta que la salsa esté espesa.

ALBÓNDIGAS DE PAVO

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

Albóndigas

12 libras de carne molida de pavo
8 huevos
3 tazas de pan molido
2 ½ tazas de queso parmesano
½ taza de perejil picado fresco o ¼ taza seco
2 cucharadas de sal
1 cucharada de pimienta negra
2 cucharadas de ajo en polvo o ½ taza de ajo fresco
2 cucharadas de orégano seco
2 cucharadas de albahaca seca

Salsa de Tomate

2 latas #10 de tomates triturados
2 cucharadas de aceite
½ taza de ajo picado
¼ taza de orégano seco
2 cucharadas de sal
1 cucharada de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Mezclar todos los ingredientes para las albóndigas en un bol grande y mezclar bien.
3. Formar aproximadamente 50 albóndigas de 4 onzas.
4. Colocar albóndigas en una charola para hornear forrada con papel de aluminio y hornear durante 30 minutos.
5. Mientras se cocinan las albóndigas, preparar la salsa de tomate.
6. Para la salsa: Saltear el ajo en aceite durante unos 5 minutos, luego agregar los demás ingredientes. Cocinar a fuego lento por 20 minutos.
7. Cuando las albóndigas estén cocidas, introducirlas a la salsa de tomate y cocinar 30 minutos más.
8. Servir 1 albóndiga con salsa y espaguetis.



*Acompañamientos
con Vegetales*

REPOLLO MORADO BRASEADO CON MANZANA

El repollo morado aparece con frecuencia en nuestro menú, aunque generalmente crudo. Este es uno de los pocos platos en los que se sirve cocido. Las semillas de comino le dan el toque típico alemán y hacen que este plato sea una delicia.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

2 repollos morados rallados
4 manzanas cortadas en rebanadas finas
2 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de aceite
1 $\frac{3}{4}$ tazas de cidra de manzana, jugo de manzana o de naranja
3 $\frac{1}{2}$ onzas de agua
3 $\frac{1}{2}$ onzas de vinagre de manzana
1 cucharada de semillas de comino (opcional)
1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de azúcar morena
3 cucharaditas de sal

PREPARACIÓN

1. Derretir la mantequilla con el aceite y saltear el repollo y las manzanas.
2. Incorporar todos los ingredientes líquidos y los condimentos.
3. Cocinar durante 30 minutos hasta que la mezcla esté blanda.

BERZAS CON TOMATE

Se recomienda servir la berza fresca. La cantidad de tomates puede variar según el gusto de los consumidores.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

16 libras de berza
½ taza de aceite
3 cucharadas de ajo picado
2 cebollas grandes picadas en cubitos
1 lata #10 de tomates en trozos
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de orégano seco

PREPARACIÓN

1. Quitar los tallos de las berzas, lavarlas bien y cortarlas en piezas pequeñas. Calentar el aceite en una sartén y añadir las cebollas y el ajo. Cocinar durante 3 minutos.
2. Agregar los tomates, el azúcar y el orégano. Calentar bien. Incorporar las berzas y cocinar durante 30 minutos.
1. Si las berzas parecen estar secas, añadir agua (por tazas) para evitar que se sequen.
2. Seguir cocinando hasta que las berzas estén tiernas, añadiendo pequeñas cantidades de agua si es necesario.

COL RIZADA CON PAPAS

Este es un plato de invierno. A nuestros clientes les encanta cuando la col rizada, que se sirve con frecuencia, se prepara con papas.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

12 libras de col rizada verde, lavada y cortada
20 libras de papas cortadas en rodajas finas
1 taza de ajo picado
2 tazas de aceite

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, cocinar el ajo y las papas en aceite hasta que las papas estén tiernas.
2. Incorporar el kale, mezclar y cocinar hasta que el kale esté tierno. Agregar un poco de agua si es necesario.

SUCCOTASH DE HABAS VERDES

Esta es una excelente manera de mezclar vegetales frescos y congelados, y de comenzar a incorporar productos frescos en el menú. Además, se utilizan los vegetales frescos que necesiten consumirse, como zucchini o berenjenas.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

½ taza de aceite
2 tazas de cebolla picada en cubitos
¾ taza de ajo picado
2 hojas de laurel
2 cucharadas de tomillo en polvo
2 cucharadas de chile en polvo
4 cucharaditas de orégano
4 cucharaditas de albahaca
4 libras de maíz congelado
4 libras de habas verdes congeladas
1 lata #10 de tomates cortados en cubos

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite en una olla grande y saltear las cebollas y el ajo.
2. Agregar todas las especias y tostar.
3. Incorporar los vegetales congelados.
4. Cocinar durante 5 minutos. Agregar los tomates. Cocinar durante 30 minutos más para que se mezclen los sabores.

RATATOUILLE

Un clásico acompañamiento vegetariano para el verano.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

2 cebollas grandes picadas en cubitos
6 cucharadas de ajo picado
4-6 pimientos verdes o rojos picados
8 berenjenas grandes cortadas en cubos de 1 pulgada
10 zucchini pequeños a medianos, cortados en rodajas de ½ pulgada
1 ¼ taza de aceite
1 lata #10 de tomates pelados enteros
2 cucharadas de tomillo seco
½ taza de hojas grandes de albahaca cortadas o picadas
2 cucharadas de sal
1 cucharada de pimienta

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite en una sartén grande. Añadir la cebolla y el ajo y cocinar a fuego de moderado a alto, removiendo, durante 5 minutos.
2. Incorporar las berenjenas, los pimientos, los zucchini, los tomates, el tomillo y la albahaca, y cocinar durante unos 25 minutos a fuego de moderado a moderado alto, removiendo con frecuencia.
3. Añadir sal y pimienta negra.

CALABAZA ASADA

Este es uno de los primeros vegetales que comenzamos a cocinar frescos. La calabaza es una buena alternativa para usar en lugar de las papas asadas, y le añade nutrientes al plato. Es ideal para servir en otoño o invierno.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

- 25 libras de calabaza bellota o calabaza moscada lavada, sin semillas y cortadas en 6 u 8 trozos (de 4 a 6 onzas), según el tamaño de la calabaza.
- 1 taza de aceite
- 2 cucharadas de sal

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 400 °F.
2. Mezclar la calabaza y el aceite y colocar en charolas para hornear forradas con papel de aluminio o papel para hornear.
3. Hornear de 30 a 40 minutos hasta que esté dorada y tierna.

CALABACÍN ASADO

Esta es una deliciosa forma de cocinar casi cualquier vegetal fresco. El calabacín es ideal para servir en el verano.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

- 1 caja de calabacín aproximadamente 50 piezas, cortado en cubos de 1 pulgada.
- 2 tazas de aceite
- 1 taza de ajo picado
- ½ taza de albahaca seca o 4 tazas de albahaca fresca picada
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. En un bol grande, poner el aceite, el ajo, la albahaca, la sal y la pimienta negra. Añadir el calabacín cortado y mezclar bien.
3. Colocar el calabacín en charolas para hornear forradas con papel de aluminio o papel para hornear. Asar en el horno durante 20-30 minutos hasta que estén levemente dorados y se haya evaporado el agua.

CALABACÍN, MAÍZ Y TOMATES

Esta combinación de vegetales frescos y congelados es una excelente forma de tratar de empezar a consumir más productos frescos. Es una guarnición liviana, e ideal para el verano.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

5 cebollas amarillas grandes picadas en cubos pequeños
½ taza de ajo picado
4-5 pimientos dulces verdes y rojos picados
5 libras de maíz congelado
10 calabacines entre pequeños y medianos, cortados en rodajas de ½ pulgada
½ taza de aceite
1 lata #10 de tomates pelados enteros
2 cucharadas de tomillo seco
1 taza de hojas grandes de albahaca cortadas o picadas o 3 cucharadas de albahaca seca
2 cucharadas de sal
1 cucharada de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite en una sartén grande. Agregar la cebolla y el ajo y cocinar a fuego moderado a alto, revolviendo, durante 5 minutos.
2. Incorporar los pimientos dulces, el calabacín, los tomates, el tomillo y la albahaca, y cocinar durante unos 20 minutos a fuego moderado, revolviendo con frecuencia.
3. Añadir el maíz y cocinar de 10 a 15 minutos más hasta que todo esté caliente.
4. Agregar sal y pimienta negra al gusto.

GAZPACHO

El gazpacho es una sopa que debe mantenerse fría hasta que se sirva. La sopa fría puede hacerse en tandas con un Robot Coupe, una licuadora o una licuadora de mano.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

2 latas #10 de tomates pelados enteros o cortados
12 tazas de jugo V8 bajo en sodio
7 pepinos parcialmente pelados y cortados en trozos
6 pimientos dulces sin semillas y cortados en trozos
1 ½ cebollas amarillas picadas
¼ taza de dientes de ajo
2/3 tazas de vinagre de vino tinto
1/3 taza de aceite
2 cucharaditas de comino
4 cucharaditas de sal
2 cucharaditas de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes juntos y licuar hasta lograr una mezcla ligera igual a la sopa.
2. Refrigerar hasta servir.

SOPA DE CALABAZA MOSCADA

Esta combinación de vegetales frescos y congelados es una excelente forma de empezar a consumir más productos frescos. Es una guarnición liviana, ideal para el otoño. Servir con un sándwich y una ensalada para una comida ligera.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

20 libras de calabaza moscada, se puede dejar la piel (unas 10-12 calabazas moscada medianas), cortadas en cubos de 2 pulgadas
5 cebollas picadas en cubitos
½ taza de ajo picado
½ taza de aceite
2 galones de agua o caldo de pollo bajo en sodio
2 cucharaditas de nuez moscada
1 cucharada de canela
¼ taza de sal
2 cucharaditas de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Saltear las cebollas y el ajo. Agregar la nuez moscada, la canela, la sal y la pimienta negra. Cocinar por aproximadamente un minuto.
2. Incorporar la calabaza y el agua. Dejar que hierva y luego llevar a fuego lento. Cocinar durante aproximadamente una hora o hasta que la calabaza esté bien tierna. Con una licuadora o licuadora de mano, mezclar hasta lograr un puré suave. La sopa debe quedar un poco espesa. Agregar más agua si es necesario.

HABICHUELAS COLORADAS ESTILO LOUISIANA

Este plato se combina tradicionalmente con arroz integral y embutido de pollo.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

2/3 taza de aceite
3 cebollas grandes picadas en cubitos
3 pimientos dulces verdes grandes (o mezclados con pimientos dulces rojos), cortados en trozos de ½ pulgada
¼ taza de ajo fresco picado
½ de un apio cortado en trozos de ½ pulgada
4 hojas de laurel
1 cucharada de hojas de tomillo secas
1 cucharada de salvia seca
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de perejil seco
1 cucharada de cebolla en polvo
2 ½ latas #10 de habichuelas coloradas bajas en sodio, escurridas
Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, calentar el aceite a fuego moderado. Añadir la cebolla, los pimientos dulces, el ajo y el apio en aceite por unos 10 minutos, o hasta que las cebollas estén un poco transparentes.
2. Añadir las especias secas y cocinar 2 o 3 minutos hasta que desprendan sus aromas.
3. Añadir las habichuelas a los vegetales. Agregar 1-2 tazas de agua y cocinar durante 30 minutos para que se mezclen los sabores. Agregar sal y pimienta negra al gusto.

SOPA MINESTRONE

Esta sopa de vegetales y llena de sabor es una excelente manera de utilizar vegetales sobrantes.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

½ taza de aceite
2 cebollas medianas picadas en cubitos
1 taza de ajo picado
4 pimientos dulces rojos picados
1 apio cortado en rodajas
10 zanahorias cortadas en rodajas de ½ pulgada
1 ½ libra de repollo rebanado
4 litros de agua
4 latas #10 de tomates en trozos
1 lata #10 de habichuelas blancas o rojas bajas en sodio, escurridas y enjuagadas
4 hojas de laurel
2 cucharadas de tomillo seco
1 manojo pequeño de perejil fresco picado
3 cucharadas de sal
1 cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Saltear las cebollas, el ajo, el apio y los pimientos dulces en aceite durante 5 minutos.
2. Agregar las especias, la sal y la pimienta negra. Cocinar 2 minutos más. Incorporar las zanahorias, el repollo y el agua, y revolver.
3. Añadir los tomates y las habichuelas escurridas. Cocinar durante 30 minutos a fuego lento hasta que los vegetales estén tiernos.



*Acompañamientos
con Granos*

HARINA DE MAÍZ AL HORNO CON QUESO

La polenta es harina de maíz o maíz molido. Al hornearla con queso se endurece, por lo que puede cortarse en cuadrados.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

2 ½ galones de agua
10 cucharadas de mantequilla
4 libras de harina de maíz
13 onzas de queso cheddar rallado
7 cucharadas de queso parmesano rallado
(opcional)
1 ½ tazas de leche con 1% de grasa

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Calentar el agua en una olla grande de fondo grueso. Añadir la mantequilla. Cuando hierva el agua, agregar gradualmente la harina de maíz mientras se revuelve bien. Revolver constantemente durante aproximadamente 20 minutos.
3. Agregar el queso parmesano, la mitad del queso cheddar rallado y la leche. Revolver para que se mezcle bien.
4. Engrasar las bandejas para horno y verter la mezcla de harina de maíz. Espolvorear el resto del queso, tapar con plástico adherente y papel de aluminio, y hornear durante unos 20 minutos hasta que se derrita el queso.

CEBADA CON QUESO PARMESANO

La cebada es el grano con el índice glucémico más bajo, de modo que no aumentará sus niveles de azúcar en la sangre como lo hacen otros granos blancos procesados. Esta receta es una muy buena opción para introducir un grano nuevo, ya que su textura es muy similar a la del arroz.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

7 ½ tazas de cebada
4 hojas de laurel
1 ½ cucharadas de ajo en polvo
1 taza de aceite
2 ½ onzas de jugo de limón
1 ½-2 tazas de queso parmesano
1 cucharada de pimienta negra (opcional)

PREPARACIÓN

1. Hervir agua en una olla. Agregar la cebada y las hojas de laurel, y reducir a fuego bajo. Tapar y cocinar por 45 minutos o hasta que la cebada se ablande. Apagar el fuego y colar la cebada.
2. Volver a colocar la cebada en la olla y añadir el ajo en polvo, el aceite, el jugo de limón y el queso parmesano. Probar y, si es necesario, condimentar con un poco de pimienta negra.

PILAF DE ARROZ INTEGRAL Y BAYAS DE TRIGO

Las bayas de trigo entero son la versión integral del trigo, por lo que su textura es muy gomosa y fibrosa. El combinarlo con arroz integral, resulta más agradable al paladar y será más fácil adaptarse para su consumo.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

2 tazas de bayas de trigo
8 tazas de arroz integral tipo parboiled
Agua hirviendo
½ taza de aceite
1 ½ cucharadas de orégano
2 cucharadas de sal
1 cebolla grande picada
3 cucharadas de ajo picado
1 taza de hierbas frescas mezcladas, perejil,
cilantro, eneldo, cebollinos (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 325 °F.
2. En una olla grande, mezclar las bayas de trigo con 4 tazas de agua. Hervir y cocinar destapadas durante 1 hora o hasta que estén tiernas y colar las bayas.
3. Colocar el arroz en las bandejas de horno. Cuando hierva el agua, verterla en cada una de las bandejas hasta cubrir el arroz (½ pulgada de agua por encima el arroz). Agregarle el aceite, la sal, las hierbas, la cebolla y el ajo y mezclar bien.
4. Cubrir con plástico adherente y luego con papel de aluminio. Hornear por 30 minutos.
5. Cuando el arroz esté cocido, mezclar con bayas de trigo y servir.

PILAF DE QUINOA CON ZANAHORIA Y CEBOLLA

Se puede sustituir la quinoa por cualquier otro grano. La quinoa es un grano costoso, pero tienen un alto contenido de proteínas, por lo cual es una excelente opción vegetariana.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

9 tazas (10 libras) de quinoa
18 tazas de agua
1 cucharada de sal
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharada de albahaca cortada u otra hierba fresca (opcional)
1 zanahoria rallada
8 tazas de verduras de hojas verdes cortadas (acelga, espinaca, col rizada, repollo chino, endivias, etc. (o mezcladas)
2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo picados
2 cebollines en rodajas finas

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite en una olla mediana. Agregar el ajo y los cebollines. Saltear durante 1 minuto y añadir las verduras de hojas verdes y la zanahoria rallada. Añadir sal y pimienta negra. Saltear 3 minutos más.
2. Hervir agua e incorporar la quinoa, revolver y tapar. Llevar a fuego lento y cocinar durante 15 minutos o hasta que se absorba el agua y la quinoa este cocida.
3. Agregar la albahaca cortada sobre la quinoa tibia.

TABULÉ CON TOMATE Y PEPINO

Este plato mediterráneo elaborado con trigo es una guarnición ideal para el verano. Para transformarlo en un plato principal, servir con pollo al horno.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

8 ½ tazas de trigo
Agua hirviendo para cubrir
4 cucharadas de sal
2 ½ tazas de perejil picado
¾-1 taza de jugo de limón
¾-1 taza de aceite
5 pepinos pelados y cortados en rebanadas finas
5 tomates cortados en rebanadas finas
2 cebollas moradas chicas picadas en cubos pequeños

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Para el trigo: colocar el trigo en una bandeja para horno. Cubrir con agua caliente hasta ½ pulgada por encima del trigo. Cubrir con plástico adherente y papel de aluminio y llevar al horno por 30 minutos. Retirar del horno, quitar el papel y dejar enfriar. Puede guardarse en el refrigerador toda la noche.
3. Para la ensalada: agregar el resto de los ingredientes al trigo cuando esté frío. Para el aderezo: mezclar aceite, jugo de limón y sal. Agregar a la ensalada y mezclar bien.

BAYAS DE TRIGO CON PEPINO, GUISANTES Y HIERBAS CON ADEREZO DE LIMÓN Y ALBAHACA

Este plato de verano es una excelente oportunidad para combinar vegetales frescos y congelados y acostumbrarse a consumir más vegetales frescos. Sustituya el grano por el que se desee.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

6-7 pepinos grandes, cortados en trocitos de 1 pulgada (si desea, parcialmente pelados)
2 libras de guisantes descongelados
4 tazas de bayas de trigo entero (o cebada, trigo o arroz integral)
½ taza de jugo de limón (natural o envasado)
Ralladura de 4 limones** (opcional)
1 taza de aceite
1 taza de perejil picado
1 taza de albahaca fresca picada
2 cucharadas de sal
1 cucharada de pimienta negra

**Para ralladura, rallar la parte de color de la cáscara del cítrico con un rallador pequeño

PREPARACIÓN

1. En una olla, colocar agua con sal hasta la mitad y llevar a hervor. Agregar bayas de trigo y cocinarlo durante 45 minutos a una hora a fuego moderado hasta que esté cocido.
2. Colar y dejar enfriar. (Si utiliza otro grano, cocinarlo según las indicaciones.) En otra olla, hervir agua y escaldar los guisantes durante un minuto, colar y dejar enfriar.
3. En un bol pequeño, mezclar el jugo de limón, la ralladura de limón (en caso de utilizarla) y el aceite. Revolver para mezclar bien. Añadir el aderezo de limón sobre el grano frío, los guisantes, los pepinos y mezclar bien.
4. Espolvorear con perejil fresco, albahaca, sal y pimienta sobre la ensalada y mezclar bien. Enfriar 30 minutos para que tome más sabor.

BAYAS DE TRIGO CON NUECES

Esta ensalada puede hacerse sin frutos secos y con la combinación de frutas secas que desee. Muchas veces las bayas de trigo quedan demasiado gomosas, por lo que es ideal mezclarlas con arroz integral.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

7 tazas de bayas de trigo
7 tazas de arroz integral tipo parboiled
1 ½ tazas de nueces picadas
5 tallos de apio cortados en rodajas finas
1 ½ taza de frutas secas (pasas, arándanos o una mezcla de frutas)
1 taza de cilantro, perejil o espinaca fresca cortada
2 cebollas moradas pequeñas picadas en cubos pequeños
½ taza de aceite
½ taza de jugo de limón (natural o envasado)
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 325 °F.
2. En una olla grande, mezclar las bayas de trigo y agua suficiente para cubrir las (8 pulgadas). Hervir y cocinar destapadas durante 1 hora o hasta que estén tiernas, colar y dejar enfriar.
3. Mientras se cocina el trigo, colocar el arroz integral en una bandeja para horno. Añadir agua hirviendo, suficiente para tapar 2 pulgada por encima del arroz y cubrir con plástico adherente y papel de aluminio y hornear durante 45 minutos, dejar enfriar.
4. Tostar las nueces en una charola para hornear forrada con papel para hornear durante 10 minutos.
4. En un bol grande mezclar el arroz y bayas de trigo cocido. Añadir las nueces, el apio, las frutas secas, la cebolla morada, las hierbas y el aceite con el jugo de limón, sal y pimienta.



Ensaladas

ENSALADA DE CEBADA, MAÍZ Y HABICHUELAS NEGRAS

Esta ensalada es una buena manera de incorporar un nuevo grano integral. Es también una buena forma de combinar vegetales frescos y congelados.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

7 ½ tazas (3 1/3 libras) de cebada
9 ½ tazas (2 2/3 libras) de maíz congelado
1 lata #10 de habichuelas negras, escurridas y enjuagadas
2 cebollas moradas picadas en cubos pequeños
1 ramo de cilantro picado
2 pimientos dulces verdes o rojos cortados en trocitos
1 ½ taza de aceite
1 taza de jugo de limón
1 ½ cucharada de comino
1 cucharada de sal
1 cucharada de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. En una olla grande hervir la cebada en agua abundante hasta que esté cocida (unos 45 minutos). Colar.
2. Descongelar el maíz y cocinar en agua caliente por 10 minutos hasta que esté tierno. Colar.
3. En un bol grande mezclar el aceite, el jugo de limón y las especias. Añadir la cebada, el maíz, las habichuelas, la cebolla, el cilantro y los pimientos dulces. Mezclar bien y ajustar la sazón si es necesario.

ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y COLINABO

El kohlrabi o colinabo es una hortaliza de raíz crujiente, de la familia de las coles, como la col de Bruselas o la col rizada. Es un vegetal de invierno y un buen complemento para todas las ensaladas.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

10 libras de repollo verde rebanado
5 libras de repollo morado rebanado
6 libras de colinabo pelado y rebanado
4 libras de zanahorias peladas y ralladas
½ taza de jengibre picado

Aderezo:

6 tazas de jugo de naranja 100%
Ralladura de 4 naranjas** (opcional)
4 tazas de aceite
6 tazas de vinagre blanco, de manzana o de vino de arroz
1 taza de miel
½ taza de cilantro o perejil picado (opcional)
1 cucharadita de sal o un toque de salsa de soja, a gusto

**Para ralladura, rallar la parte exterior del cítrico con un rallador pequeño

PREPARACIÓN

1. En un bol grande, combine toda la verdura para la ensalada.
2. En otro bol pequeño, combine los ingredientes para el aderezo y mezclar bien. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar bien.
3. Dejar reposar en el refrigerador de 30 minutos a 1 hora para permitir que desarrollen los sabores.

ENSALADA DE COLES CON MANZANA Y QUESO PARMESANO

Esta es una ensalada colorida y crujiente con sabor destacado que le aportan las manzanas y el queso parmesano.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

2 lechugas romanas lavadas cortadas en trozos de 2 pulgadas
1 ramo de col rizada sin tallos cortados en trozos de una pulgada
6 manzanas sin el centro y cortadas en rebanadas en agua con limón si no se utilizan inmediatamente
5 libras de repollo morado rebanado
2 tazas de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

1. Colocar todos los vegetales en un bol grande y mezclar con el queso parmesano y el aderezo de su gusto.

ENSALADA DE RÚCULA, ZANAHORIA, REMOLACHA Y GARBANZOS

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

- 4 ½ libras de rúcula
- 4 zanahorias entre medianas y grandes ralladas
- 2 ½ libras de remolachas peladas y ralladas o cocidas y cortadas en cubos
- ½ lata #10 de garbanzos escurridos y enjuagados

PREPARACIÓN

1. Lavar y hervir las remolachas hasta que estén cocidas (unos 30 minutos), o cocinar remolachas cubiertas en agua en bandejas para hornear. Si se cocinan en el horno: cubrir con plástico adherente y papel de aluminio y llevar al horno a 350 °F durante 1-1 ½ hora hasta que estén tiernas.
2. Dejar enfriar las remolachas. Pelarlas y cortarlas en trocitos.
3. Colocar todos los vegetales en un bol grande y mezclar con el aderezo de su gusto.

ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y CEBOLLA MORADA

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

- 3 libras de espinaca baby
- 6 manzanas medianas sin el centro y cortadas en rebanadas finas
- 3 cebollas moradas pequeñas cortadas en rebanadas finas

PREPARACIÓN

1. Colocar todos los vegetales en un bol grande y mezclar con el aderezo de su gusto.

ENSALADA DE MANZANA, REMOLACHA Y ZANAHORIA CON ADEREZO CÍTRICO

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

10 libras de remolachas lavadas y peladas
8 libras de zanahorias lavadas y peladas
6 libras de manzanas frescas peladas y sin el centro

Aderezo:

2 tazas de aceite
1 taza de jugo de limón
3 tazas de jugo de naranja
Pizca de sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Con un rallador o con una procesadora, rallar las remolachas crudas, las zanahorias y las manzanas y mezclar. Combinar el jugo de limón, el jugo de naranja y el aceite con una pizca de sal y pimienta negra.
2. Dejar reposar en el refrigerador 1 hora para permitir que desarrollen los sabores.

ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL RIZADA, PIMIENTOS DULCES, ACEITUNAS NEGRAS Y QUESO FETA

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

2 lechugas romanas cortadas en trozos de 2 pulgadas
1 ramo de col rizada cortada en trozos de 1 pulgada
5 pimientos dulces rojos o verdes cortados en tiras de 1 pulgada
6 tazas de aceitunas negras enjuagadas y escurridas
1 3/4 tazas de queso feta desmenuzado

PREPARACIÓN

1. Colocar todos los vegetales en un bol grande y mezclar con el aderezo de su gusto.

ENSALADA GRIEGA CON ARROZ INTEGRAL

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

14 tazas de arroz integral cocido y enfriado
14 tazas de garbanzos bajos en sodio
escurridos y enjuagados
14 tazas de tomates o tomates cherry, frescos
o asados (ver indicaciones sobre cómo
asarlos)
14 tazas de pepinos pelados y cortados
6 tazas de cebolla morada o cebollín picados
6 tazas de maíz fresco o congelado y
descongelado
4 tazas de queso feta desmenuzado
6 tazas de aceitunas negras kalamata u otro
tipo cortadas

Aderezo:

1 taza de jugo de limón fresco con su ralladura
o jugo de limón envasado
1 taza de aceite
6 cucharadas de orégano seco
10 cucharadas de menta seca (opcional)
12 dientes de ajo picados
Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

1. Para asar los tomates: Precalear el horno a 400 °F.
2. Forrar una bandeja para horno con una capa pareja de tomates y rociar con aceite. Asar durante 30 minutos y dejar enfriar.
3. En un bol mediano, mezclar el arroz integral con los tomates, los garbanzos, el pepino, la cebolla o cebollín, el maíz, el queso feta y las aceitunas.
4. Agregar jugo de limón con ralladura, aceite, orégano, menta, ajo y pimienta negra. Probar y ajustar la sazón si es necesario.
5. Mezclar el aderezo con los ingredientes de la ensalada e incorporar bien.

ENSALADA DE ESPINACA, HUEVO Y CHAMPIÑONES

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

13 huevos hervidos pelados y enfriados
2 libras de espinaca *baby*
3-4 cebollas moradas peladas y cortadas en rodajas finas
2 libras de champiñones fileteados

PREPARACIÓN

1. Colocar todos los vegetales en un bol grande y mezclar con el aderezo de su gusto.

A top-down view of a white bowl filled with a fresh salad. The salad consists of various types of lettuce, including green and purple varieties, sliced tomatoes, shredded white onions, and small pieces of orange cheddar cheese. The bowl is placed on a light-colored wooden surface.

*Salsas y Aderezos
para Ensaladas*

VINAGRETA DE MANZANA

Esta es una excelente receta para reutilizar fruta magullada. También puede prepararse con remolachas o peras.

CANTIDAD 1 ½ GALÓN APROXIMADAMENTE

INGREDIENTES

½ galón (4 tazas) de manzanas medianas sin corazón
y cortadas en trocitos
3 tazas de vinagre de manzana
3 tazas de agua
16 tazas (1 galón) de aceite
½ taza de mostaza de Dijon
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta negra
¼ taza de azúcar o miel de abeja

PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes en un recipiente alto.
2. Mezclar con licuadora de mano hasta que se incorpore completamente (se emulsione).

VINAGRETA DE MOSTAZA DE DIJON Y VINAGRE BALSÁMICO

CANTIDAD 1 ½ GALÓN APROXIMADAMENTE

INGREDIENTES

14 tazas de aceite
6 tazas de vinagre balsámico
1 taza de mostaza de Dijon
½ taza de miel
1 taza de ajo picado
2 o 3 tazas de jugo de naranja
3 cucharadas de sal
3 cucharadas de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Mezclar con licuadora de mano hasta que se incorpore completamente (se emulsione).

VINAGRETA DE PIMIENTOS DULCES ROJOS ASADOS

Este es un aderezo para ensaladas vibrante y diferente. Los pimientos dulces rojos le aportan una gran cantidad de vitamina C.

CANTIDAD 1 ½ GALÓN APROXIMADAMENTE

INGREDIENTES

2 latas #10 de pimientos dulces rojos asados y escurridos
1 taza de orégano seco
1 taza de ajo picado
1 galón de aceite
½ taza de azúcar o miel de abeja (opcional)
1 taza de vinagre de manzana
3 cucharadas de sal
3 cucharadas de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes en un recipiente de plástico grande con capacidad para al menos 2 galones.
2. Mezclar con licuadora de mano industrial hasta que se incorpore completamente (se emulsione).
3. Tapar y guardar. Se conserva hasta por una semana o más en el refrigerador en un envase hermético.

ADEREZO RANCH CON YOGUR

Preparar los aderezos para ensaladas es mucho más económico que comprarlos, y es posible controlar los ingredientes que usamos. Elabore este saludable aderezo que es hasta más deliciosa que la versión original.

CANTIDAD POCO MENOS DE 1½ GALÓN

INGREDIENTES

96 onzas (6 libras) de yogur natural descremado
6 tazas de mayonesa light
3 cucharadas de ajo picado
3-6 cucharaditas de sal
9 cucharadas de jugo de limón o de naranja
3 tazas de salsa ketchup (opcional)

PREPARACIÓN

1. Mezclar bien todos los ingredientes. Servir con batatas fritas.

MARINADA DE SOJA Y JENGIBRE

Se puede usar esta marinada para darle sabor al pollo o pescado al horno.

CANTIDAD 1½ GALÓN APROXIMADAMENTE

INGREDIENTES

- 1 ½ galón de salsa de soja baja en sodio
- 1 ½ taza de jengibre picado
- 1 ½ taza de ajo picado
- ¾ taza de aceite de sésamo (opcional)
- 1 ½ taza de miel, melaza o azúcar morena

PREPARACIÓN

1. Incorporar todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
2. Tapar y guardar. Se conserva hasta por una semana o más en el refrigerador en un envase hermético.

SALSA BBQ

Usarla en el pollo o en sustitutos de la carne. Ajustar el sabor para que quede más o menos picante.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

- 6 tazas (½ lata #10) de ketchup
- 3 tazas (¼ lata #10) de agua
- ½ taza de melaza
- ½ taza de vinagre de manzana
- ½ taza de pasta de tomate
- ½ taza de mostaza de Dijon
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- 3 cucharaditas de paprika
- 3 cucharaditas de ajo en polvo
- 3 cucharaditas de cebolla en polvo
- 3 cucharaditas de orégano
- 2 cucharaditas de hinojo en polvo

PREPARACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes en una olla de fondo grueso y revolver bien.
2. Cocinar durante una hora a fuego lento, revolviendo de vez en cuando.
3. Untar la salsa caliente sobre la proteína cocida y servir.

PESTO DE ESPINACA Y ALBAHACA

Puede sustituirse la albahaca por cilantro u otras hierbas; la albahaca es opcional. Colocar sobre pasta, pescado o pollo. El pesto puede hacerse a mano o bien en una procesadora, licuadora o robot coupe. Preparar con o sin nueces, y con o sin queso.

CANTIDAD 1 ½ GALÓN APROXIMADAMENTE

INGREDIENTES

50 onzas (unas 18 tazas) de espinaca lavada
15 tazas de albahaca lavada
6 tazas de dientes de ajo
9 tazas de aceite
2 tazas de jugo de limón
5 tazas de queso parmesano rallado
5 cucharadas de sal

PREPARACIÓN

1. Colocar la espinaca, la albahaca y el ajo en el bol de la procesadora, en tandas, con el aceite y el jugo de limón y convertir en puré. Agregar el queso parmesano y la sal y mezclar bien.
2. Se conserva hasta por una semana o más en el refrigerador en un envase hermético.

SALSA TÁRTARA CON YOGUR

Servir esta salsa con cualquier pescado o en una hamburguesa vegetariana o de salmón.

CANTIDAD 50-70 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

80 onzas de yogur natural bajo en grasa
1 taza de mayonesa light
½ cebolla grande picada
½ taza de jugo de lima o limón
¼ taza de ajo picado
1 taza de perejil, eneldo o cilantro picado
½ taza de pepinillo dulces (opcional)
1 cucharada de sal

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes y servir.

ADEREZO CÉSAR

El aderezo César casero es mucho más saludable y económico que el comprado. Agregar queso parmesano para hacerlo más cremoso. Si se prepara en mayor cantidad, colocar todos los ingredientes, menos el aceite, en un recipiente grande y usar licuadora de mano industrial. Una vez que todos los ingredientes estén mezclados, añadir lentamente el aceite hasta que la mezcla quede suave y emulsionada.

CANTIDAD 1 GALÓN APROXIMADAMENTE

INGREDIENTES

½ taza de ajo fresco
½ taza de mostaza de Dijon
¼ taza de salsa Worcestershire
2 tazas de mayonesa light
½ taza de jugo de limón (natural o envasado)
1 ½ tazas de vinagre de vino tinto
10 tazas de aceite
1 cucharada de pimienta negra
2 tazas de queso parmesano (opcional)

PREPARACIÓN

1. Licuar el ajo, la mostaza de Dijon y la salsa Worcestershire.
2. Transferir la mezcla a un recipiente hermético y agregar mayonesa, jugo de limón y vinagre, y mezclar.
3. Añadir lentamente el aceite y mezclar. Esto emulsionará el aderezo sin que se separen el aceite y el vinagre. Agregar la pimienta negra y el queso parmesano.

SALSA DE TOMATE MARROQUÍ

Combinar esta salsa con pescados, cuscús y garbanzos.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

¼ taza de aceite
1 cebolla picada
3 cucharadas de ajo picado
½ cucharadita de sal
1 ¼ cucharadita de canela
2 ½ cucharaditas de comino
2 ½ cucharaditas de paprika
1 lata #10 de tomates pelados enteros
2 tazas de agua
1 ¼ taza de espinaca fresca cortada

PREPARACIÓN

1. Saltear en aceite las cebollas y el ajo.
2. Añadir las especias (sal, canela, comino, pimentón), los tomates y el agua.
3. Cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos, luego agregar la espinaca. Dejar que se cocine unos 10 minutos más.

SALTEADO DE PIMIENTOS DULCES ROJOS, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA

Es ideal para pescados o pollo.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

½-¾ taza de aceite
4 libras de champiñones blancos cortados en mitades o cuartos
4 libras de cebollas amarillas aproximadamente 4 cebollas grandes en rebanadas finas
4 libras o 6 paprika dulces rojos grandes, sin el centro y cortados en tiras
½ taza de ajo picado
½-¾ tazas de jugo de limón
2 cucharadas de sal
2 cucharaditas de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Colocar aceite en una olla grande y calentar a fuego moderado. Agregar las cebollas y saltear durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
2. Agregar los champiñones y cocinar por otros 5 minutos. Incorporar el ajo y la paprika; cocinar 5 minutos más.
3. Añadir el jugo de limón y revolver. Cocinar hasta que todos los vegetales estén bien tiernos.



Meriendas

DIP DE HABICHUELAS NEGRAS

Este dip puede usarse para la merienda con pan integral igual que el hummus o para acompañar un sándwich integral con vegetales.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

- 1 lata #10 de habichuelas negras con bajo contenido de sodio escurridas
- 1 cebolla pequeña picada blanca o morada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 taza de salsa para espaguetis salsa de tomate o tomates enteros pelados
- 2 cucharadas de comino
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 taza de cilantro picado (opcional)
- Jugo de 2 limas (opcional)

PREPARACIÓN

1. Colocar en una olla las habichuelas negras, el ajo y las cebollas.
2. Agregar la salsa de tomate, el comino, el chile en polvo, el jugo de lima y el cilantro, si se va a utilizar.
3. Mezclar con licuadora de mano industrial hasta que se incorpore completamente
4. Cocinar a fuego moderado de 5 a 10 minutos hasta que empiece a burbujear.

QUESADILLAS DE VEGETALES CON HABICHUELAS NEGRAS Y QUESO CHEDDAR

Estas quesadillas son un favorito de todos. Se les puede agregar maíz desgranado, zanahorias, espinaca baby fresca, calabacín rallada o cualquier vegetal sobrante para añadirles más nutrientes, sabor y textura.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

- 50 tortillas de harina de trigo integral de 9 pulgadas o wraps integrales
- 1 lata #10 de habichuelas negras escurridas y trituradas o 1 receta de Salsa de Habichuelas Negras
- 13 tazas de queso cheddar rallado con bajo contenido de sodio

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 375 °F.
2. Forrar 5 charolas para horno con papel para hornear.
3. Colocar 6 tortillas en cada charola. Untar de forma pareja ½ taza de habichuelas negras trituradas o la salsa de habichuelas negras en cada tortilla.
4. Espolvorear de forma pareja ½ taza de queso cheddar rallado sobre cada tortilla. Si utiliza otros ingredientes, agregarlos a la quesadilla ahora. Cubrir con otra tortilla y presionar con firmeza. Preparar todas las quesadillas.
5. Llevar al horno y cocinar durante 12 minutos hasta que las tortillas empiecen a dorarse. Retirar del horno.
6. Dejar enfriar un poco y cortar las quesadillas en cuartos con un cortador de pizza o un cuchillo afilado.

HUMMUS

Este pureé puede usarse como merienda, pero también para el almuerzo en un wrap integral con vegetales. Si se le agregan vegetales cocidos que hayan sobrado, se incorporarán más nutrientes y tendrá un sabor diferente. Se puede preparar con zanahoria, remolacha o calabaza. Para lograr un mejor sabor, asar las verduras o cocinarlas al vapor.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

1 lata #10 de garbanzos bajos en sodio bien escurridos y enjuagados
4 tazas de remolacha cocida, calabaza moscada o zanahorias (opcional)
Jugo de 5 o 6 limones o ½ taza de jugo de limón envasado
2 cucharadas de comino
¼ taza de ajo picado
2-3 cucharadas de sal
1 taza de aceite
1 taza de agua si es necesario

PREPARACIÓN

1. Puede que necesite hacerlo en dos o tres tandas según el tamaño de su procesadora. Colocar la mitad de todos los ingredientes en la procesadora y procesar hasta que estén hechos puré. Continuar el proceso ajustando el sabor entre cada tanda.
2. Si se utilizan vegetales sobrantes, agregarlos ahora. Procesar hasta que quede una mezcla suave. Unir ambas tandas y mezclarlas bien. Refrigerar.
3. Servir con pan de pita integral cortado en triángulos pequeños o con apio, pepino o bastones de zanahoria.
4. Con 2 o 3 cucharadas en una tortilla de harina de trigo integral con lechuga y tomate o zanahoria rallada, se convertirá en un excelente merienda para niños y adultos.

BATATAS “FRITAS” HORNEADAS

Estas Batatas “Fritas” Horneadas pueden ser una opción más saludable y nutritiva que las papas fritas tradicionales, o pueden sustituir a la papa en cualquier uso. Quedan mejor con una salsa saludable, como el aderezo ranchero con yogur.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

8-10 libras de batatas lavadas y con piel
cortadas en bastones de ½ pulgada
1/3 taza de aceite
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de comino (opcional)
1 cucharadita de ajo en polvo (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 400 °F. Forrar 2 o 3 charolas para hornear con papel para hornear o papel de aluminio.
2. Mezclar las batatas con sal, aceite y las especias que desee. Hornear por 10 minutos. A los 10 minutos mezclar las batatas, y asar 10 minutos más.
3. Servir calientes con aderezo estilo ranch con yogur, salsa marinara o ketchup.

Sugerencias para hornear las batatas

- Cortar las batatas en tiras de forma pareja: Cuanto más uniformemente se corten mejor, también se asarán de manera más uniforme. Deben tener entre ¼ y ½ pulgada de grosor.
- Si las batatas son muy gruesas, llevarán más tiempo de cocción, y si son muy finas quedarán grasosas y blandas.
- Cubrir bien las batatas: Se puede mezclar las batatas con aceite en un bol grande.
- Se deben asar, no hornear: En un horno a baja temperatura (ej. 350 °F o menos), las batatas quedarán tiernas, pero no crujientes.
- Para lograr una cocción asada rápida y caliente, asarlas en horno a 400 °F. Es esencial para que queden crujientes por fuera y tiernas en su interior.

PIZZAS DE MUFFINS INGLESES

En lugar de comprar una versión menos saludable, prepare esta merienda fácilmente. Se pueden utilizar ingredientes sobrantes para condimentar estas pizzas pequeñas.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

50 muffins ingleses de harina de trigo integral divididos a la mitad
13 tazas de salsa de espagueti bajo en sodio o tomates triturados
13 tazas de queso mozzarella con bajo contenido de sodio rallado

Adiciones opcionales para la salsa de espagueti:

aproximadamente 3 tazas de zanahorias ralladas o espinaca fresca cortada finamente, brócoli, coliflor o zucchini rallados, etc.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Forrar una o dos charolas para hornear con papel para hornear o papel de aluminio.
3. Con un cuchillo afilado, cortar los muffins ingleses a la mitad horizontalmente. Colocarlos en las bandejas. Si utiliza otros vegetales, agregarlos a la salsa de espagueti ya cortados o rallados.
4. Colocar 2 cucharadas de salsa de espagueti sobre cada mitad de muffin.
5. Espolvorear 2 cucharadas de queso rallado sobre cada mitad.
6. Llevar al horno por 10-12 minutos hasta que el queso esté derretido y dorado.



*Productos
Horneados*

MUFFINS DE MAÍZ CON ARÁNDANOS

Estos muffins son una buena opción para el desayuno o una merienda. La polenta y la harina de maíz son el mismo cereal, por lo que estos muffins pueden hacerse con la polenta que haya sobrado.

CANTIDAD 72 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

4 tazas de harina de trigo integral o común
4 tazas de harina de maíz (polenta)
2 cucharadas de polvo de hornear
3 cucharaditas de sal
2 $\frac{3}{4}$ tazas de suero de leche (batida) o yogur
2 $\frac{3}{4}$ tazas de aceite
8 huevos
4 cucharaditas de cardamomo
8 tazas de arándanos
3 tazas de azúcar (moreno o blanca)
2 cucharaditas de esencia de vainilla

Cobertura Dulce Streusel:

1 $\frac{1}{2}$ taza de avena
1 $\frac{1}{2}$ taza de harina integral o común
1 taza de azúcar morena
1 $\frac{1}{2}$ libra de mantequilla
2 cucharadas de canela

PREPARACIÓN

Muffins

1. Precalentar el horno a 350 °F. Engrasar dos bandejas para hornear o forrar 72 moldes de muffin.
2. En un bol, mezclar la harina, la harina de maíz, el polvo de hornear y la sal. Agregar el cardamomo a los ingredientes secos.
3. En otro bol, mezclar el yogur o el suero de leche, el aceite y los huevos. Añadir el azúcar a los ingredientes húmedos y mezclar bien.
4. Incorporar la esencia de vainilla y los arándanos a los ingredientes húmedos. Mezclar los ingredientes húmedos con los secos pero sin batir demasiado.
5. Distribuir la masa en los moldes o en las dos charolas de horno preparadas.

Cobertura streusel

1. Dejar que la mantequilla alcance temperatura ambiente. Mezclar bien todos los ingredientes.
2. Poner aproximadamente 1 cucharada de la cobertura por encima de cada muffin antes de hornear.
3. Hornear durante 15-20 minutos en moldes de muffin y 30 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro, este salga limpio.

GALLETAS SALUDABLES DE AVENA Y ZANAHORIA

Estas galletas son una excelente alternativa a las meriendas procesadas y sirven también como una buena opción para el desayuno, ya que contienen cereales integrales.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA 50 ADULTOS, GALLETAS PEQUEÑAS

INGREDIENTES

4 tazas de avena
3 taza de harina integral o común
2 cucharada de polvo de hornear
2 cucharada de canela
1 cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de sal
½ taza de aceite
1 ½ taza de azúcar morena
4 huevos a temperatura ambiente
4 cucharaditas de esencia de vainilla
2 o 4 bananas bien maduras y hechas puré
4 tazas de zanahorias frescas ralladas (unas 3 zanahorias medianas)
2 taza de coco rallado (opcional)
1 taza de pasas o arándanos deshidratados (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F. Forrar dos bandejas para horno con papel para hornear.
2. En un bol mediano, mezclar la avena, la harina, el polvo de hornear, la canela, la nuez moscada y la sal. En otro bol, mezclar el aceite, el azúcar, los huevos, la esencia de vainilla y el pure de banana.
3. Incorporar los ingredientes secos a los húmedos y mezclar bien. Añadir las zanahorias, el coco y las frutas secas. Refrigerar por al menos 10 minutos o durante la noche, si se desea.
4. Formar bolitas de aproximadamente 2 cucharadas y colocarla sobre las charolas forradas. Aplanar levemente con la mano.
5. Hornear por 10-12 minutos hasta que estén ligeramente doradas.

MUFFINS DE CALABAZA

Estos muffins fáciles y saludables pueden servirse como merienda o en ocasiones especiales. El puré de manzana y el de calabaza le aportan humedad y se evita así usar mantequilla. La calabaza puede sustituirse por la misma cantidad puré de batata.

CANTIDAD 48 MUFFINS (4 DOCENAS)

INGREDIENTES

5 tazas de harina de trigo integral o común
1 taza de avena
8 cucharaditas de especias para tarta de calabaza
4 cucharaditas de bicarbonato de sodio
2 cucharaditas de polvo de hornear
2 cucharaditas de sal
3 tazas de puré de calabaza
2 tazas de azúcar morena
2 2/3 tazas de aceite
1 taza de puré de manzana
6 huevos
2 cucharaditas de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F. Engrasar o forrar 48 moldes de muffin.
2. Mezclar en un bol la harina, la avena, las especias para tarta de calabaza, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear y la sal. En otro bol, mezclar el puré de calabaza, la azúcar morena, el aceite, el puré de manzana, los huevos y la esencia de vainilla. Incorporar la mezcla de harina a la mezcla de calabaza y mezclar bien.
3. Distribuir la mezcla en los moldes de muffin.
4. Llevar al horno precalentado por 12-18 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro, este salga limpio.

BIZCOCHO DE MANZANA

Esta receta fácil y deliciosa es una muy buena manera de consumir la fruta madura. Peras, ciruelas, nectarinas, duraznos o lo que sea que deba consumirse, puede sustituirse por las manzanas.

CANTIDAD 50 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

6 tazas de harina de trigo integral o común
3 tazas de azúcar granulada
3 cucharaditas de bicarbonato de sodio
2 cucharaditas de sal
2 cucharaditas de canela
1 cucharadita de nuez moscada
2 2/3 tazas de aceite
8 huevos
2 cucharaditas de esencia de vainilla
4-5 manzanas cortadas en cubitos de ½ pulgada

Ingredientes opcionales para la cobertura:

8 cucharaditas de azúcar
2 cucharaditas de canela

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Engrasar bandeja para hornear.
3. En un bol grande, mezclar la harina, el azúcar, el bicarbonato de sodio, la sal, la canela y la nuez moscada. Añadir el aceite, los huevos y la esencia de vainilla y mezclar bien.
4. Incorporar las manzanas. Colocar la mezcla en la bandeja preparada. Mezclar el azúcar con la canela y espolvorear sobre la masa si desea usar.
5. Hornear durante 30-40 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro, este salga limpio.

MUFFINS DE CALABACÍN

Preparamos esta receta en el verano, para los bizcochos de cumpleaños de nuestros niños y adultos. En lugar de poner la mezcla en moldes de muffin, la colocamos en charolas para hornear y después las cubrimos con un glaseado de yogur. Sustituir zanahorias por el calabacín en otoño e invierno para adaptar la receta a cada temporada.

CANTIDAD 48 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

5 huevos
3 tazas de azúcar morena
1 ½ taza de aceite
2 cucharadas de esencia de vainilla
6 tazas de calabacín rallado
5 tazas de harina de trigo integral o común
1 ½ cucharadas de canela
1 cucharadita de pimienta de Jamaica
1 cucharadita de cardamomo
1 cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de polvo de hornear

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. En un bol grande mezclar los huevos y añadir el azúcar, el aceite, la esencia de vainilla y el calabacín rallado.
3. En otro bol, mezclar la harina, la canela, la pimienta de Jamaica, el cardamomo, el jengibre, la sal, el bicarbonato de sodio y el polvo de hornear.
4. Agregar la mezcla líquida a la mezcla seca y batir solo hasta integrar. No batir demasiado.
5. Engrasar los moldes de muffin y llenarlos hasta 2/3 de la mezcla.
6. Hornear durante 25-30 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro, este salga limpio.

MUFFINS DE MAÍZ, TRIGO SARRACENO Y BANANA

Estos muffins también pueden hornearse como un bizcocho. Hornear los bizcochos durante 40 minutos aproximadamente.

CANTIDAD 72 MUFFINS

INGREDIENTES

1 $\frac{3}{4}$ taza de aceite
3 tazas de azúcar morena
6-7 tazas de bananas maduras y hechas puré
7 huevos
1 $\frac{3}{4}$ taza de yogur natural bajó en grasa
2 cucharadas de esencia de vainilla
2 $\frac{3}{4}$ tazas de harina de trigo sarraceno
2 $\frac{3}{4}$ tazas de harina integral o común
1 $\frac{1}{2}$ taza de harina de maíz
1 $\frac{1}{2}$ cucharada de polvo de hornear
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
2 cucharaditas de sal

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Engrasar el molde de muffin.
3. En un bol grande mezclar el aceite y el azúcar morena, los huevos, la esencia de vainilla y el yogur. Añadir la banana y mezclar bien.
4. En otro bol, mezclar la harina de trigo sarraceno, la harina común, la harina de maíz, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear, la sal y mezclar bien.
5. Agregar a los ingredientes líquidos y mezclar durante 1 o 2 minutos.
6. Colocar la mezcla en los moldes de muffins y hornear durante 20-25 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro, este salga limpio.

GALLETAS DE AVENA CON CHISPAS DE CHOCOLATE

CANTIDAD 50 GALLETAS

INGREDIENTES

2 taza de azúcar morena
2 taza de mantequilla a temperatura ambiente
2 cucharadita de esencia de vainilla
2 huevo
4 $\frac{2}{3}$ tazas de avena
3 $\frac{1}{2}$ taza de harina integral o común
2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de sal
2 taza (12 onzas) de chispas de chocolate semiamargo
2 taza de coco rallado

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Forrar dos charolas para hornear con papel para hornear.
3. En un bol grande, mezclar la azúcar morena y la mantequilla hasta lograr una consistencia cremosa.
4. Añadir la esencia de vainilla y los huevos y mezclar bien.
5. Incorporar la harina, el bicarbonato de sodio y la sal. Añadir las chispas de chocolate y el coco rallado y mezclar bien.
6. Colocar la masa a cucharadas sobre la charola forrada, con una separación de 2 pulgadas entre cada una.
7. Hornear durante 9-11 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
8. Dejar enfriar un poco, transferir de la charola a una rejilla.

GALLETAS DE AVENA Y MELAZA CON ESPECIAS

CANTIDAD 70 GALLETAS

INGREDIENTES

2 tazas de mantequilla
2 tazas de azúcar morena
1 ½ taza de melaza
4 huevos
6 tazas de harina integral o común
4 tazas de avena
1 cucharadita de sal
2 ½ cucharaditas de bicarbonato de sodio
4 cucharaditas de canela
2 cucharaditas de cardamomo
2 cucharaditas de jengibre
1 cucharadita de ralladura de naranja
1 cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de pimienta de Jamaica

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Forrar dos charolas para hornear con papel para hornear.
3. Batir la mantequilla, el azúcar y la melaza en la batidora. Añadir los huevos y mezclar bien.
4. En un bol grande, mezclar todos los ingredientes secos la harina, la avena, la sal, el bicarbonato de sodio, la canela, el cardamomo, el jengibre, ralladura de naranja, nuez moscada, pimienta de Jamaica). Incorporar a los ingredientes húmedos y mezclar bien.
5. Colocar la masa a cucharadas sobre la charola forrada, con una separación de 2 pulgadas entre cada una.
6. Hornear durante 10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
7. Dejar enfriar un poco, transferir de la charola a una rejilla.

BIZCOCHO DE REMOLACHA Y CHOCOLATE

CANTIDAD 40 PORCIONES PARA ADULTOS

INGREDIENTES

4 tazas de remolacha (8 remolachas pequeñas o medianas) cocidas y en puré
4 tazas de harina de trigo integral o común
2 tazas de azúcar
1 taza de cacao en polvo sin azúcar
1 cucharada de bicarbonato de sodio
1 ½ cucharaditas de sal
4 huevos grandes
1 ½ taza de agua tibia
½ taza de aceite
2 cucharaditas de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

1. Para preparar las remolachas: Colocarlas en una olla y cubrirlas con agua. Hervir. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante unos 30 minutos hasta que estén bien tiernas y puedan pincharse con el tenedor. Escurrir. Procesar las remolachas en una procesadora hasta que queden hechas puré.
2. Precalentar el horno a 350 °F. En un bol grande mezclar la harina, el azúcar, el cacao en polvo, el bicarbonato de sodio y la sal. En otro bol batir los huevos, el agua, el aceite, la esencia de vainilla y las remolachas en puré. Incorporar a los ingredientes húmedos y mezclar bien.
3. Engrasar una bandeja para hornear. Colocar la masa en la bandeja y hornear durante 30-40 minutos hasta que al introducir un palillo en el centro, este salga limpio.
4. Dejar enfriar en la charola por 20 minutos antes de servir.

GALLETAS DE BATATA

Estas galletas quedan casi como un escón suave. Son deliciosas; la batata es rica en nutrientes y tiene un alto contenido de vitamina A. La harina de trigo integral, las batatas y la avena le aportan una gran cantidad de fibra.

CANTIDAD 48 GALLETAS

INGREDIENTES

4 batatas medianas
4 tazas de harina de trigo integral o común
3 tazas de avena
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
4 cucharaditas de canela en polvo
1 cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharadita de cardamomo molido
1 cucharadita de sal
1 taza de aceite
2 tazas de azúcar morena
2 huevos grandes
2 cucharaditas de esencia de vainilla
1 taza de chispas de chocolate (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Forrar dos charolas para hornear con papel para hornear.
3. Pelar y cortar las batatas en trozos. Hervir agua en una olla grande, y añadir batatas. Cocinarlas durante unos 15 minutos, o hasta que estén tiernas. Colarlas y hacer en puré con un tenedor y dejar enfriar.
4. En un bol mediano, mezclar la harina, la avena, el bicarbonato de sodio, la sal y las especias. Reservar.
5. En otro bol mezclar el aceite con el azúcar, los huevos, la esencia de vainilla y la batata enfriada.
6. Incorporar la mezcla de harina a la mezcla de las batatas, añadir las chispas de chocolate y mezclar.
7. Colocar la masa a cucharadas sobre la charola forrada, con una separación de 2 pulgadas entre cada una.
8. Hornear durante 10-12 minutos hasta que estén ligeramente doradas.
9. Dejar enfriar por 20 minutos antes de servir.

MEDIDAS

TAZAS	1/16 taza	1/8 taza	1/4 taza	1/3 taza	3/8 taza	1/2 taza	2/3 taza
ONZAS	1/2 oz	1 oz	2 oz	2.5 oz	3 oz	4 oz	5 oz
MILILITROS	15 ml	30 ml	59ml	79ml	90 ml	118 ml	158 ml
CUCHARADAS	1	2	4	5.5	6	8	11
TAZAS	3/4 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas	5 tazas	6 tazas	8 tazas
ONZAS	6 oz	8 oz	16 oz	32 oz	40 oz	48 oz	64 oz
MILILITROS	177 ml	240 ml	480 ml	960 ml	1180 ml	1420 ml	1895 ml
CUCHARADAS	12	16	32	64	80	96	128

TEMPERATURAS

FAHRENHEIT	100 °F	150 °F	200 °F	250 °F	300 °F	325 °F	350 °F
CELSIUS	37 °C	65 °C	93 °C	121 °C	150 °C	160 °C	180 °C
FAHRENHEIT	375 °F	400 °F	425 °F	450 °F	500 °F	525 °F	550 °F
CELSIUS	190 °C	200 °C	220 °C	230 °C	260 °C	274 °C	288 °C

PESO

IMPERIAL	1/2 oz	1 oz	2 oz	3 oz	4 oz	5 oz	6 oz
MÉTRICO	15 g	29 g	57 g	85 g	113 g	141 g	170 g
IMPERIAL	8 oz	10 oz	12 oz	13 oz	14 oz	15 oz	1 lb
MÉTRICO	227 g	283 g	340 g	369 g	397 g	425 g	453 g

AGRADECIMIENTOS

Este libro de cocina de granja-a-institución ha estado mucho tiempo en proceso de creación. Se basa en años de experiencia desarrollando y probando recetas en las cocinas y los programas de Lenox Hill Neighborhood House con el fin de proporcionar a nuestros clientes la comida más saludable, fresca, local, sostenible y deliciosa posible. Muchas personas han contribuido para hacer realidad este libro. La Chef Ejecutiva de *The Teaching Kitchen*, Lynn Loflin, desarrolló originalmente la mayoría de estas recetas durante sus años como Chef Ejecutiva Fundadora de Lenox Hill Neighborhood House, y transformo drásticamente nuestros servicios de alimentos para servir más alimentos frescos, saludables y locales a los neoyorquinos que dependen de comidas institucionales para su seguridad alimentaria y nutrición. Nuestra Sous Chef, Hannah Roucher contribuyó gran parte en recopilar, editar, fotografiar y probar las recetas. Las Chefs de *The Teaching Kitchen*, Evelyn García y Seema Pai, desarrollaron recetas adicionales y ayudaron a editar y probar muchas otras. Chef Evelyn también dirigió el trabajo de traducir el libro de cocina al español, con el apoyo del Gerente de Datos y Evaluación, Aldo Dagostino. Muchos miembros actuales y anteriores de nuestro equipo de servicios de alimentos también contribuyeron: estos incluyen Annie Melo-Abreu, Francisca Rodríguez, Gabriel Onofre, Hassina Muhammad, Jaime Nieves, Janet Sánchez, Jermaine Miller, María González, Olga Ortega y Vicenta Núñez, cuyas décadas de experiencia en la preparación de comidas institucionales para nuestros clientes ayudaron a diseñar estas recetas y darles vida diariamente. Nuestro Chef Ejecutivo, Michael Mangieri continúa desarrollando y refinando nuestras recetas, implementando mejores prácticas e innovando nuestros servicios de alimentos para cocinar comidas aún más saludables, deliciosas y sostenibles. Hollis Maloney creó el hermoso diseño para el libro de cocina. Leah Gable, Gerente de Administración de *The Teaching Kitchen*, y el Director de Filantropía e Iniciativas de Alimentos Saludables, David French, también contribuyeron. Gracias a todos: este libro de cocina fue realmente un esfuerzo de equipo y no podríamos estar más orgullosos.