

# Day Care Resources, Inc.

Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, siglas en inglés)



## ¡Mézclolo!

Nuevas Recetas para el CACFP

# Tabla de Contenidos

Tema	Página
Introducción	2
Sopas	3-4
Platos Principales	5-15
Panes/Cereales	16-20
Vegetales	21-27
Frutas	28
Consejos y herramientas de cocina	29-30
Índice	31

Conforme a la ley federal y las políticas y regulaciones de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación de sexual), edad, discapacidad, venganza o represalia por actividades realizadas en el pasado relacionadas con los derechos civiles.

La información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, Braille, letra agrandada, grabación de audio y lenguaje de señas americano) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Transmisión de Información al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe completar un formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación del programa del USDA, que se puede obtener en línea, en [https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDAProgramComplaintForm-Spanish-Section 508 Compliant.pdf](https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDAProgramComplaintForm-Spanish-Section%20508%20Compliant.pdf), en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección y el número de teléfono del reclamante, y una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR, por sus siglas en inglés) sobre la naturaleza y la fecha de la presunta violación de los derechos civiles. La carta o el formulario AD-3027 completado debe enviarse al USDA por medio de:

**correo postal:**

U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; o

**fax:**

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

**correo electrónico:**

[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

**Créditos:**

Toda la información nutricional es proporcionada por un Dietista Registrado. Los datos nutricionales de este libro se calcularon usando <https://supertracker.usda.gov>.

# Introducción

Atrévase a entrar en una aventura de comida! En el Day Care Resources, queríamos proporcionar a nuestros proveedores de cuidado de niños recetas fáciles y deliciosas que cumplan con las pautas del CACFP. Estas recetas están diseñadas para ayudarle a proporcionar comidas saludables para los niños que están a su cuidado sin tener que pasar todo el día en la cocina. A medida que comenzamos a adoptar nuevos estándares más saludables, queremos asegurarnos de que nuestros clientes tengan los recursos que necesitan para aceptar estos cambios.

La investigación actual nos dice que con el tiempo, los niños comen lo que sus padres y cuidadores comen. Dado que los modelos son tan importantes, nos dispusimos a expandir el paladar de nuestros clientes más exigentes: ¡nuestro personal! Cada receta de este libro de cocina ha sido probada y aprobada por el personal de Day Care Resources, Inc. ¡Estamos orgullosos de presentar recetas de nuestros clientes, el USDA, otros programas de alimentos en todo el país, favoritos de personal y mucho más! Las recetas fueron evaluadas en función del sabor, la apariencia, la aprobación de los niños y la cantidad de ingredientes. Cada receta incluida recibió una calificación general de por lo menos 4 de 5 estrellas. ¡Dado que tanto los niños como los adultos no comen suficientes verduras, nos concentramos en descubrir nuevas maneras de sacar al amante de los vegetales en todos nosotros! Además, nuestras recetas no sólo son los vegetales comunes como el brócoli o zanahorias, pero también algunas verduras nuevas y únicas, también. ¡Muchos de estos vegetales son de bajo costo y sabrosos!

¿Listo para comenzar? ¡Te invitamos a probar algunas de estas recetas con los niños! Comience una nueva aventura hoy para tentar a sus papilas gustativas. Juntos, pueden disfrutar de un delicioso arco iris de alimentos sanos y deliciosos.

---

*No me gustaban las coles de Bruselas y espárragos antes, pero después de las que tuvimos, soy un fanático. Yo uso las recetas para las coles de Bruselas y espárragos todo el tiempo ahora.- Barb*

---

---

*Mi familia ama la receta de masa deliciosa para una pizza rápida y fresca. La piden todo el tiempo.  
-Sharon*

---



# Sopa de Jamón y Frijoles

Ingredientes	14 porciones	28 porciones	56 porciones	112 porciones
Zanahorias, mediana, rebanada	1/2 taza (aprox. 2)	1 taza (aprox. 4)	2 tazas (aprox. 8)	4 tazas (aprox. 16)
Apio, cortado	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Cebolla, cortada	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Mantequilla	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Frijoles Grandes del Norte, enjuagados y escurridos	4 (14 oz) latas	8 (14 oz) latas O 1 (110 oz) lata + 1 (14 oz) lata	2 (110 oz) latas + 2 (14 oz) latas	4 (110 oz) latas + 3 (14 oz) latas
Caldo de Pollo, bajo en sodio	4 tazas	8 tazas	16 tazas	32 tazas
Jamón Cocido, en cubos	1 1/2 libras	3 libras	6 libras	12 libras
Polvo de Aji Picante	1 cda.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda.	2 cdtas. + 2 cdtas.
Ajo, picado	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda
Pimienta	1/4 cda	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.
Hoja de laurel	1	2	4	8

## Preparación:

1. En una cacerola grande, saltear las zanahorias, el apio y la cebolla en mantequilla hasta que estén tiernas.
2. Agregue los ingredientes restantes. Llevar a ebullición.
3. Reducir el calor; cocine por 15 minutos o hasta que esté caliente.
4. Deseche la hoja de laurel y sirva.

## Sopa de Taco

✓ = use crema de maíz o sopa de puré para niños menores de 2 años

Ingredientes	12 porciones	24 porciones	48 porciones	96 porciones
Cebolla, cortada	1 grande	2 grandes	4 grandes	8 grandes
Aderezo para Taco, paquete de 1,25 onza, bajo en sodio	1 (1,25 oz.) paquete	2 (1,25 oz.) paquetes	4 (1,25 oz.) paquetes	8 (1,25 oz.) paquetes
Maíz ✓, 15,25 onzas	1 lata	2 latas	4 latas	8 latas
Tomates cortados, 14,5 onzas	1 lata	2 latas	4 latas	8 latas
Tomates Asados al Fuego Picados, 14,5 onzas	1 lata	2 latas	4 latas	8 latas
Frijoles Negros, 15,5 onzas	1 lata	2 latas	4 latas	8 latas
Frijoles Pintos, 16 onzas	1 lata	2 latas	4 latas	8 latas
Frijoles refritos, 16 onzas	1 lata	2 latas	4 latas	8 latas
Caldo de Vegetales, 14,5 onzas	1 lata	2 latas	4 latas	8 latas

## Preparación:

1. Ablande las cebollas en una olla grande con una pequeña cantidad de agua.
2. Añada todos los ingredientes restantes. Cocine a fuego lento durante 30 minutos a una hora.
3. Si lo desea, sirva con una crema agria baja en grasa y queso rallado.

## Sopa de Súper Estrellas (I)

Ingredientes	8 (1 taza) porciones	16 porciones	32 porciones	64 porciones
Caldo de Pollo bajo en sodio	6 tazas	12 tazas	24 tazas	48 tazas
Pasta de Estrellas, integral	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Sal Kosher	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.
Guisantes y Zanahorias, congelados	2 1/4 tazas	4 1/2 tazas	9 tazas	18 tazas

## Preparación:

1. Coloque el caldo en una cacerola grande y llevarlo a ebullición.
2. Añada la pasta y la sal.
3. Cocine a fuego lento la pasta hasta que esté tierna, unos 6-8 minutos
4. Agregue los guisantes y las zanahorias y cocine hasta que se calienten, aproximadamente 1-2 minutos.

# Sopas

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne y 1/3 de taza vegetales
Calorías	263
Grasas Totales	5 g
Sodio	888 mg
Carbohidratos	34 g
Fibra	8 g
Proteína	23 g
Fuente: Sabor de Hogar, 2013	



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1 1/2 onzas de alternativa de carne y 1/3 de taza vegetales
Calorías	171
Grasas Totales	1 g
Sodio	442 mg
Carbohidratos	32 g
Fibra	10 g
Proteína	10 g
Fuente: IU Health West	



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/2 oz eq pan/cereal y 1/4 de taza vegetales
Calorías	100
Grasas Totales	2 g
Sodio	156 mg
Carbohidratos	16 g
Fibra	2 g
Proteína	7 g
Fuente: realsimple.com, 2012.	

## Estofado del Vaquero

Ingredientes	14 porciones 1 olla (9x13")	28 porciones 2 ollas (9x13")	56 porciones 1 olla (12x20x2 1/2")	112 porciones 2 ollas (12x20x2 1/2")
Carne de Res o de Pavo magra molida	1 1/2 libras	3 libras	6 libras	12 libras
Tocino o Tocino de Pavo	1/4 libra	1/2 libra	1 libra	2 libras
Cebolla	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Azúcar Morena	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Salsa de Tomate	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Mostaza Deshidratada	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza
Sal	1 cda.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda.	2 cdas. + 2 cdtas.
Habas (lata de 15 oz.)	1	2	4	8
Frijoles rojos (lata de 15,5 onzas)	1	2	4	8
Puerco & Frijoles (lata de 30 onzas)	1	2	4	8
Vinagre	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 325 grados.
2. Dore la carne, el tocino, y la cebolla. Desagüe.
3. Añada los ingredientes restantes. Vierta en un (os) plato (s) de hornear.
4. Hornee a 325 grados por 45 minutos o hasta que dore.



### Datos Rápidos

<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/alternativa de y 1/3 de taza vegetales
<b>Calorías</b>	289
<b>Grasas Totales</b>	8 g
<b>Sodio</b>	727 mg
<b>Carbohidratos</b>	38 g
<b>Fibra</b>	7 g
<b>Proteína</b>	18 g
<i>Fuente: Diana Mooney</i>	

### Leer con Mi Receta:

Quando cocine esta sopa, lea "Un Caso Grave de Rayas" de David Shannon. Este libro destaca los desafíos de la presión de los compañeros junto con un alimento que se encuentra en nuestra receta anterior. ¡habas!

## AjÍ y Frijoles Bonanza

Ingredientes	15 porciones	30 porciones	60 porciones	120 porciones
Cebolla, picada	1 mediana	2 medianas	4 medianas	8 medianas
Pimientos morrones, sin semillas, en dados	2/3 libra (aprox. 2)	1 1/3 de libra (aprox. 4)	2 2/3 libras (aprox. 8)	5 1/3 libras (aprox. 16)
Frijoles Negros, 15,5 oz.	2 latas	4 latas	8 latas	16 latas
Frijoles rojos, 15,5 oz.	2 latas	4 latas	8 latas	16 latas
Tomates Asados al Fuego, 14,5 oz.	2 latas	4 latas	8 latas	16 latas
Caldo de Vegetales	2 tazas	1 cuarto	2 cuartos	1 galón
AjÍ en Polvo	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Ajo en Polvo	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda	2 cdas + 2 cdtas	5 cdas + 1 cda.
Canela Molida	1 1/2 cdtas.	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza
Sal Marina	1 cda.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda	2 cdas + 2 cdtas

### Preparación:

1. Saltee la cebolla en una pequeña cantidad de aceite.
2. Añada los pimientos. Cocine hasta que doren.
3. Enjuague y escurra todos los frijoles. Añada los frijoles y los tomates a la olla.
4. Agregue el caldo de vegetales, las especias, y la sal. Revuelva.
5. Baje el fuego a medio. Cocine hasta que se caliente.

**Preparación en una Olla de Cocción Lenta:** Coloque todos los ingredientes en una olla de cocción lenta. Cocine cada grupo de 15 porciones en una olla de 3 cuartos de galón por 4 horas a fuego alto.



### Datos Rápidos

<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/alternativa de y 1/3 de taza vegetales
<b>Calorías</b>	166
<b>Grasas Totales</b>	1 g
<b>Sodio</b>	581 mg
<b>Carbohidratos</b>	31 g
<b>Fibra</b>	11 g
<b>Proteína</b>	11 g
<i>Fuente: recipage.com, 2013 Inspirado por: Cherie Sousa</i>	

## Enchiladas Las 3 Hermanas (I)

Ingredientes	8 enchiladas 1 olla (9x13")	16 enchiladas 2 ollas (9x13")	32 enchiladas 4 ollas (9x13")	64 enchiladas 8 ollas (9x13")
Aceite de Oliva	1 cda.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda	2 cda + 2 cdtas
Calabacín, en cubos	2 tazas	1 cuarto	2 cuartos	1 galón
Maíz, congelado* (paquete de 10 oz.)	1	2	4	8
Frijoles negros*, enlatados, desaguados (lata 15 onzas)	1	2	4	8
Salsa de Enchilada, dividida	3 tazas	1 cuarto + 1 pinta	3 cuartos	1 galón + 2 cuartos
Tortillas, integrales, 8"	8	16	32	64
Queso Cheddar, rallado.	8 onzas	1 libra	2 libras	4 libras

Datos Rápidos	
<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne, 1 oz. eq. pan/cereal, y 1/3 de taza vegetales
<b>Calorías</b>	414
<b>Grasas Totales</b>	16 g
<b>Sodio</b>	959 mg
<b>Carbohidratos</b>	52 g
<b>Fibra</b>	8 g
<b>Proteína</b>	18 g
<i>Fuente: mealmatter.org, 2012</i>	



### Preparación

1. Caliente el aceite en un sartén. Saltee el calabacín y el maíz por 5 minutos o hasta que estén tiernos. Remueva del fuego. Agregue los frijoles.
2. Rocíe la (s) olla (s) con aerosol antiadherente. Unte el fondo de cada olla con 1 taza de salsa para enchilada.
3. Rellene cada tortilla con 1/2 taza de la mezcla de calabacín y 2 cucharadas de queso. Enrolle. Coloque el lado de la costura hacia abajo en el plato de hornear.
4. Vierta el resto de la salsa sobre las tortillas.
5. Cubra con papel de aluminio. Hornee a 350 grados por 30 minutos.
6. Quite el papel. Espolvoree con el queso restante.
7. Hornee hasta que el queso se derrita, aprox. 10 minutos.

\*Consejo: Utilice la crema de maíz y frijoles refritos (en lugar de granos de maíz y frijoles negros) para bebés y niños pequeños.

## Frijoles y Chorizo del Bombero Frank (I)

Ingredientes	12 porciones	24 porciones	48 porciones	96 porciones
Mantequilla o Margarina	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Cebollín, cortado	1 grande	2 grandes	4 grandes	8 grandes
Pimientos Morrones, cortados	1/3 libra (aprox. 1)	2/3 libra (aprox. 2)	1 1/3 libra (aprox. 4)	2 2/3 libra (aprox. 8)
Apio, cortado	1 1/2 tazas	3 tazas	1 1/2 cuartos	3 cuartos
Ajo, picado	2 dientes	4 dientes	8 dientes	16 dientes
Chorizo Ahumado de Pavo cortado en pedazos (toda la carne, sin rellenos, aglutinantes o diluyentes)	1 libra	2 libras	4 libras	8 libras
Frijoles Rojos en latas (15,5 onzas)	2 latas	4 latas	8 latas	16 latas
Hoja de laurel	1	2	4	8
Salsa Tabasco	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza
Arroz integral cocinado	3 tazas	1 1/2 cuartos	3 cuartos	6 cuartos

Datos Rápidos	
<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne, 1/2 oz. eq. pan/cereal
<b>Calorías</b>	227
<b>Grasas Totales</b>	6 g
<b>Sodio</b>	545 mg
<b>Carbohidratos</b>	31 g
<b>Fibra</b>	7 g
<b>Proteína</b>	13 g
<i>Fuente: Lori Peters</i>	

### Preparación

1. Derrita la mantequilla en una olla pesada a fuego medio-alto.
2. Agregue las cebollas, los pimientos, el apio, el ajo, y el chorizo. Cocine por 5 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos, removiendo frecuentemente.
3. Agregue los frijoles, la hoja de laurel, y la salsa tabasco. Mezcle bien.
4. Reduzca el fuego y cocine por 25-30 minutos. Sirva sobre el arroz.



## Pavo Ahumado & Frijoles

Ingredientes	7 porciones	14 porciones	28 porciones	56 porciones
Pechuga sin hueso Ahumada de Pavo o Jamón de Pavo, picada	1 libra	2 libras	4 libras	8 libras
Cebolla, picada	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Frijoles Blancos (14,5 oz)	2 latas	4 latas	8 latas	16 latas
Diente de ajo, picado	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdas.	1 cda. + 1 cdta
Pimienta	una pizca	1/8 cdta.	1/4 cdta.	1/2 cdta.
Hoja de Laurel	1 hoja	1 hoja	2 hojas	4 hojas
Hojas Deshidratadas de Tomillo	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdas.	1 cda. + 1 cdta
Agua	1 pinta	1 cuarto	2 cuartos	4 cuartos
Sal	1/8 cdta.	1/4 cdta.	1/2 cdta.	1 cdta.



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne, y 1/3 de taza vegetales
Calorías	222
Grasas Totales	4 g
Sodio	1089 mg
Carbohidratos	27 g
Fibra	9 g
Proteína	21 g
Fuente: Sabor Afroamericano, kraftfoods.com	

**Preparación:** Agregue todos los ingredientes a un sartén grande. Caliéntelos por completo y sirva.

## Lote Grande de Frijoles

Ingredientes	Una libra de frijoles secos hace:		
	Porciones de 1 onza para edades 1-2	Porciones de 1 1/2 onzas para edades 3-5	Porciones de 2 onzas para edades 6-12
Frijoles Negros Secos <b>O</b>	18 (1 oz.) porciones	12 (1 1/2 oz.) porciones	9 (2 oz.) porciones
Garbanzos Secos <b>O</b>	24 (1 oz.) porciones	16 (1 1/2 oz.) porciones	12 (2 oz.) porciones
Frijoles Navy Secos <b>O</b>	23 (1 oz.) porciones	15 (1 1/2 oz.) porciones	11 (2 oz.) porciones
Frijoles Pintos Secos	21 (1 oz.) porciones	14 (1 1/2 oz.) porciones	10 (2 oz.) porciones



- Preparación:**
1. Elimine cualquier sucio o piedras de los frijoles. Lave los frijoles en un colador.
  2. Cubra con 2 pulgadas de agua. Remoje toda la noche.
  3. Colóquelos en una (s) olla (s). Cubra con 2 pulgadas de agua.
  4. Hiérvalos. Cocínelos por 1-1 1/2 horas o hasta que estén listos.
  5. Deságüelos.
  6. Si lo desea, divida en porciones en contenedores seguros para congelador. ¡Congélelos para después!

¡Los frijoles son una de las fuentes de proteína más asequibles por tan solo 15 centavos por servicio!  
El Instituto del Frijol, 2015

## Enrollados del Suroeste (I)

Ingredientes	16 porciones	32 porciones	64 porciones	128 porciones
Frijoles Refritos (16 onzas)	2 latas	4 latas	8 latas	16 latas
Frijoles Negros (15,5 onzas)	1 lata	2 latas	4 latas	8 latas
Salsa	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Pollo Cocido, picado	2/3 libra (~ 2 tazas)	1 1/3 libras (~ 4 tazas)	1 2/3 libras (~ 8 tazas)	3 1/3 libras (~ 16 tazas)
Tortillas (10" integrales)	16	32	64	128
Queso Cheddar, rallado	8 onzas (2 tazas)	1 libra	2 libras	4 libras

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1,5 onzas de carne/alternativa de carne, 1 oz eq pan/cereal y 1/4 de taza vegetales
Calorías	276
Grasas Totales	9 g
Sodio	710 mg
Carbohidratos	31 g
Fibra	9 g
Proteína	18 g
Fuente: moneysavingmom.com; Enviado por Patricia Pifer	

- Preparación:**
1. Mezcle juntos los frijoles, la salsa y el pollo.
  2. Unte 1 porción de la mezcla dentro de cada tortilla.
  3. Espolvoree con queso.
  4. Doble ambos lados y enrolle.
  5. Hornee a 350 grados por 23-30 minutos o congele para después.

**Para Congelar:** Coloque los enrollados envueltos en una hoja de galletas. Congelar durante 1 hora, luego transferir todo a una bolsa de congelador.



## A+ Enrollados Asiáticos (I)

Ingredientes	6 porciones 1 cazuela (8")	25 porciones 1 cazuela (12x20x2 1/2")	50 porciones 2 cazuela (12x20x2 1/2")	100 porciones 4 cazuela (12x20x2 1/2")
Arroz Integral	1 1/2 tazas	1 cuarto + 2 1/4 tazas	3 cuartos + 1/2 taza	6 cuartos + 1 taza
Agua, hirviendo	3 1/2 tazas	3 cuartos	1 galón + 2 cuartos	3 galones
Col Chino Fresco rebanado 1/4" (opcional)	1 3/4 tazas	2 cuartos	1 galón	8 cuartos
Trocitos de Piña enlatados, en 100% jugo	1 3/4 tazas	1 cuarto + 2 tazas (1/2 lata No. 10)	3 cuartos (1 lata No. 10)	6 cuartos (2 latas No. 10)
Pollo, cocido	3 tazas (12 oz.)	3 libras 1 oz.	6 libras 2 oz.	12 1/4 libras
Salsa Agridulce	3/4 taza	3 tazas	1 cuarto + 1 pinta	3 cuartos
Salsa de Soya, baja en sodio	1 cucharadita	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza
Lechuga Romana, lavada, secada	12 hojas (1 1/4 libras)	50 hojas (2 1/2 libras)	100 hojas (5 libras)	200 hojas (10 libras)



### Preparación:

- Vierta el arroz integral en la (s) cazuela (s). Mezcle en el agua hirviendo. Cubra la cazuela firmemente con papel de aluminio.
- Hornee a 350 grados por 40 minutos.
- Remueva del horno. Déjelo reposar (cubierto) por 5 minutos.
- Combine el arroz integral, el col chino (si lo desea), la piña, el pollo, la salsa agridulce, y la salsa de soya.
- Vierta en una (s) cazuela (s). Hornee a 350 grados por 30 minutos.
- Rellene cada hoja de lechuga con 3/8 de taza de la mezcla de arroz (o divida 3/4 taza de la mezcla dentro de 2 hojas de lechuga). Enrolle para servir.

## Tilapia con Queso de Chuck

Ingredientes	7 porciones	14 porciones	28 porciones	56 porciones
Margarina, derretida	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza
Jugo de Limón	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza
Pimienta	1/8 cdta.	1/4 cdta.	1/2 cdta.	1 cdta.
Albahaca	1/8 cdta.	1/4 cdta.	1/2 cdta.	1 cdta.
Queso Parmesano	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Tilapia Fresca o Congelada	1 libra	2 libras	4 libras	8 libras

### Preparación:

- Precalentar el asador del horno.
- Rocíe una sartén con aceite en aerosol.
- Mezcle la margarina, el jugo de limón, la pimienta, la albahaca, y el queso Parmesano. Ponga a un lado.
- Coloque los filetes en una cacerola. Ase por 2-3 minutos por cada lado.
- Cubra con la mezcla de queso. Cocine por aproximadamente 2 minutos más hasta que la cobertura se dore.

## Mac y Queso Hecho en Casa (I)

Ingredientes	8 porciones 1 cacerola (8" cuadrada)	16 porciones 1 cacerola (9x13")	32 porciones 2 cacerolas (9x13")	64 porciones 2 cacerolas (12"x20" x 2 1/2")
Macarrones Integrales	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Requesón	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Crema Agria, ligera	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Queso Cheddar, rallado	2 tazas	4 tazas	8 tazas	16 tazas
Huevos, grandes, batidos	2 grandes	4 grandes	8 grandes	16 grandes

### Preparación:

- Hierva los macarrones siguiendo las instrucciones. Drene.
- Para una textura más suave, haga puré el requesón.
- Mezcle juntos todos los ingredientes. Viértalos en una (s) cacerola (s) cubierta (s) del aerosol antiadherente.
- Hornee a 325 grados hasta que se asiente y dore, aprox. 56-60 minutos para una cacerola de 9x13".

Datos Rápidos	
Una porción (2 enrollados) proporciona	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne, 1/2 oz eq pan/cereal y 1/4 de taza vegetales
Calorías	240
Grasas Totales	3 g
Sodio	447 mg
Carbohidratos	35 g
Fibra	3 g
Proteína	19 g
<i>Adaptado de: Recetas para Niños Sanos del Libro de Recetas, Septiembre 2013.</i>	

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne
Calorías	81
Grasas Totales	3 g
Sodio	64 mg
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Proteína	13 g
<i>Fuente: Primeros Años en el Primer Estado: Guía de Planificación del Menú, 2011</i>	



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	2 onzas de alternativa de carne & 1/2 oz. eq pan/cereal
Calorías	243
Grasas Totales	15 g
Sodio	313 mg
Carbohidratos	13 g
Fibra	1 g
Proteína	15 g
<i>Fuente: recipezaar, 2010</i>	



## Tazas del Vaquero (I)

Ingredientes	10 porciones	20 porciones	40 porciones	80 porciones
Carne de Res o de Pavo molida, magra	1 libra	2 libras	4 libras	8 libras
Salsa BBQ	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Cebollas frescas	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza
Azúcar Morena	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Trigo Integral congelado	8 onzas	1 libra	2 libras	4 libras
Masa de Pan, descongelada	(1/2 rebanada)	(1 rebanada)	(2 rebanadas)	(4 rebanadas)
Queso Cheddar, rallado	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas

### Preparación:

1. Rocíe una taza panecillo con aerosol antiadherente para cada parte.
2. Dore la carne y escurra.
3. Revuelva la salsa BBQ, las cebollas, y el azúcar moreno. Cocine y revuelva 1 minuto.
4. Corte la masa en el número de porciones necesarias.
5. Presione firmemente cada pieza en el fondo y los lados de cada taza de panecillos.
6. Con una cuchara vierta aprox. 1/4 de taza de la mezcla de carne dentro de cada taza de panecillo recubierta.
7. Espolvoree con el queso.
8. Hornee a 350 grados por 12 minutos o hasta que los bordes se doren.

Variación: Tazas de Pizza – Rellene los envases con ingredientes para pizza, como salsa de tomate, jamón de pavo, chorizo (solo la carne, sin rellenos, ni aglutinantes, ni diluyentes)



### Datos Rápidos

<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne y 1/2 oz eq pan/cereal
<b>Calorías</b>	249
<b>Grasas Totales</b>	11 g
<b>Sodio</b>	433 mg
<b>Carbohidratos</b>	25 g
<b>Fibra</b>	2 g
<b>Proteína</b>	14 g

*Adaptado de: Makin' It Balance and Kickin' It Up!, 2005.*

## Huevos Duros de Harry

Ingredientes: Huevos (tantos como desee)



### Procedimiento:

1. Coloque los huevos en una sola capa en una olla. Añada suficiente agua fría para cubrir los huevos en una o dos pulgadas.
2. Lleve el agua a completo hervor y manténgala hirviendo.
3. Apague la hornilla. Remueva la olla de la hornilla. Déjela reposar por 12 minutos.
4. Escurra el agua. Cubra los huevos con agua fría para detener el proceso de cocción.
5. Golpee suavemente cada huevo para agrietar las conchas. Pele los huevos para servir.

- Usos:
- Coma como parte de la merienda (con sal y pimienta)
  - Emparedado de huevo
  - Cobertura de huevo en ensaladas

### Datos Rápidos

<b>Cada huevo grande proporciona</b>	2 onzas de carne/alternativa de carne
<b>Calorías</b>	77
<b>Grasas Totales</b>	5 g
<b>Sodio</b>	139 mg
<b>Carbohidratos</b>	1 g
<b>Fibra</b>	0 g
<b>Proteína</b>	6 g

## Pollo Hawaiano (I)

Ingredientes	7 porciones	14 porciones	28 porciones	56 porciones
Maicena	3 cdas.	1/4 taza + 2 cdas.	3/4 taza	1 1/2 tazas
Caldo de Pollo en lata (10,5 onzas)	1	2	4	8
Aceite Vegetal	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza
Pollo Deshuesado, sin piel, cortado en pedazos	1 libra	2 libras	4 libras	8 libras
Piña en Jugo	1 lata (8 oz)	2 latas (16 oz.)	32 onzas	64 onzas
Azúcar	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Vinagre	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Pimentón Verde, opcional	1-2	2-4	4-8	8-16
Arroz Integral, cocinado	1 3/4 tazas	3 1/2 tazas	7 tazas	14 tazas

### Preparación:

1. Mezcle la maicena y el caldo hasta que esté suave.
2. Caliente el aceite en una sartén. Dore el pollo en el aceite.
3. Agregue la mezcla del caldo y los ingredientes restantes excepto el arroz.
4. Cocine a fuego medio. Agite hasta que la mezcla hierva y se espese.
5. Cubra. Reduzca el fuego. Cocine a fuego lento por 5 minutos o hasta que esté completamente caliente. Sirva sobre el arroz.



### Datos Rápidos

<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne y 1/2 oz eq pan/cereal
<b>Calorías</b>	188
<b>Grasas Totales</b>	5 g
<b>Sodio</b>	532 mg
<b>Carbohidratos</b>	16 g
<b>Fibra</b>	1 g
<b>Proteína</b>	20 g

*Fuente: Cocina Campbell, 2011*

## Pierda Sus Placas de Lasaña

Ingredientes	16 porciones 1 cacerola (9x13")	32 porciones 1 cacerola de hotel de medio tamaño (12 3/4 x 10 3/8 x 4")	64 porciones 1 cacerola completa de hotel (12x20x4")	128 porciones 2 cacerolas completa de hotel (12x20x4")
Calabacín, pequeño	1 libra	2 libras	4 libras	8 libras
Aceite de Oliva	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Cebolla, picada	1 mediana (1/3 libra)	2 medianas (2/3 libra)	4 medianas (1 1/3 libras)	8 medianas (2 2/3 libras)
Ajo, picado	2 dientes	4 dientes	8 dientes	16 dientes
Chorizo de Pavo Italiano Dulce, eliminando la cobertura	1 1/2 libras	3 libras	6 libras	12 libras
Tomates Aplastados en puré de tomate	28 onzas	56 onzas	112 onzas	224 onzas
Pasta de Tomate (lata de 6 oz.)	1 lata	2 latas	4 latas	8 latas
Albahaca, deshidratada	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza
Pimienta Negra	Al gusto			
Queso Parmesano, rallado	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas	6 tazas
Queso Mozzarella, rallado	2 tazas (8 onzas)	4 tazas (1 libra)	8 tazas (2 libras)	16 tazas (4 libras)



### Datos Rápidos

<b>Cada porción proporcional</b>	1 1/2 onzas de carne y 1/2 taza de vegetales
<b>Calorías</b>	163
<b>Grasas Totales</b>	9 g
<b>Sodio</b>	438 mg
<b>Carbohidratos</b>	6 g
<b>Fibra</b>	2 g
<b>Proteína</b>	14 g

Fuente: El Reto de un Almuerzo Saludable 2013, <http://www.epicurious.com/images/pdf/TheEpicuriousHealthyLunchtimeChallengeCook-book2013.pdf>

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Use una mandolina o un cuchillo para cortar los calabacines longitudinalmente en rodajas finas, como placas de lasaña. Coloque las rodajas de calabacín en papel absorbente y déjelas secar a temperatura ambiente mientras hace la salsa.
3. Dore la cebolla, el ajo, y la carne en aceite hasta que estén completamente cocinadas, 8-10 minutos. Agregue los tomates aplastados, la pasta de tomate, la albahaca, y la pimienta. Cocine a fuego lento hasta que espese, aproximadamente 20 minutos.
4. Ponga capas de salsa, calabacín y queso. Repita hasta que use todos los ingredientes, finalizando con salsa y queso Parmesano. Hornee por 30 minutos. Luego ase la lasaña hasta que se ponga crujiente, 1-2 minutos. Deje enfriar un poco antes de servir.
5. Corte en porciones.

### ¿Sabía usted?

Use diferentes texturas para ayudar a mejorar el sabor. ¡No hay realmente una forma errada de rebanar el calabacín! Solamente asegúrese de que todas las rodajas tengan el mismo tamaño y forma para una cocción uniforme. Corte el calabacín en cubos, tiras finas (juliana), rodajas, cuñas (ejemplo, para frituras de calabacín) o rallado (ejemplo, cacerolas, sopas).

## Tilapia Italiana

Ingredientes	11 porciones	22 porciones	44 porciones	88 porciones
Comino Molido	1/4 cdta.	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdts.
Condimento para Alimentos Marinos	1/4 cdta.	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdts.
Pimienta	1/4 cdta.	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdts.
Sal	1/8 cdta.	1/4 cdta.	1/2 cdta.	1 cdta.
Filetes de Tilapia	1 1/2 libras	3 libras	6 libras	12 libras
Aderezo de Ensalada Italiano Libre de Grasas	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas



### Datos Rápidos

<b>Cada porción proporcional</b>	1 1/2 onzas de carne
<b>Calorías</b>	61
<b>Grasas Totales</b>	2 g
<b>Sodio</b>	152 mg
<b>Carbohidratos</b>	0 g
<b>Fibra</b>	0 g
<b>Proteína</b>	12 g

Fuente: Cocina Saludable Agosto/Sep. 2008

### Preparación:

1. Combine los aderezos; rocíe sobre ambos lados de los filetes.
  2. Instrucciones para cocinar sobre las hornillas:
    - a. Cubra el fondo de una sartén grande con el aderezo de ensalada. Agregue los filetes.
    - b. Cocine por aproximadamente 3-4 minutos de cada lado o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor
- O Instrucciones para el Horno:
- a. Coloque los filetes en el fondo de un (os) envase (s) para horno. Cubra con el aderezo.
  - b. Hornee a 350 grados hasta que el termómetro de alimentos colocado en el centro del pescado indique 145 grados, aproximadamente 20-30 minutos.

## Cuencos Mini de Fiesta (I)

Ingredientes	12 porciones	24 porciones	48 porciones	96 porciones
Tortilla, integrales, 6"	12	24	48	96
Carne de Res o de Pavo Molida Magra	1 libra	2 libras	4 libras	8 libras
Aderezo para Taco, 1,25 oz.	1 paquete	2 paquetes	4 paquetes	8 paquetes
Salsa	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas	6 tazas
Queso Cheddar, rallado	1/2 libra	1 libra	2 libras	4 libras

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Caliente en el microondas las tortillas en ALTO 30 segundos. Forre cada uno de los envases metálicos para pastelillos con una tortilla. Cuidadosamente doble hacia atrás los bordes de las tortillas dejando espacios abiertos en el centro para el relleno.
3. Hornee por 10 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la carne hasta que no esté rosada. Escorra.
5. Agregue la mezcla de sazónador de tacos y la salsa.
6. Con una cuchara agregue la mezcla de carne dentro de las conchas. Cubra cada una con queso.
7. Colóquelas nuevamente en el horno hasta que se derrita el queso.
8. Opcional: cubra con salsa, crema agria, lechuga, tomates, y/o aceitunas.



### Datos Rápidos

<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne y 1/2 oz eq. pan/cereal
<b>Calorías</b>	259
<b>Grasas Totales</b>	14 g
<b>Sodio</b>	428 mg
<b>Carbohidratos</b>	18 g
<b>Fibra</b>	4 g
<b>Proteína</b>	15 g

*Adaptado de: Colección de Recetas de Sabor de Hogar, Primavera 2003 y kraftrecipes.com*

## Filete Salisbury

Ingredientes	8 hamburguesas	16 hamburguesas	24 hamburguesas	32 hamburguesas
Carne molida	1 1/2 libras	3 libras	4 1/2 libras	6 libras
Mezcla de Relleno de Pollo	6 oz. (1 caja)	12 oz. (2 cajas)	18 oz. (3 cajas)	24 oz. (4 cajas)
Agua	1 1/4 taza	2 1/2 tazas	3 3/4 taza	5 tazas
Cebollas	3/4 taza	1 1/2 tazas	2 1/4 tazas	3 tazas
Salsa de Carne de Res (o Salsa BBQ)	1/2 taza	1 taza	1 1/2 tazas	2 tazas
Agua Adicional	1/4 taza	1/2 taza	3/4 taza	1 taza

### Preparación:

1. Mezcle la carne, la mezcla de relleno, el agua, y las cebollas.
2. Deles forma en el número de hamburguesas especificado. Colóquelas en un (os) envase (s) grande (s) para horno.
3. Hornee por 20 minutos o hasta que el termómetro de alimentos alcance los 160 grados.
4. Mezcle la salsa de carne/BBQ y el agua. Caliente para cocinar a fuego lento.
5. Vierta sobre las hamburguesas y sirva.

Datos Rápidos	
<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne
<b>Calorías</b>	233
<b>Grasas Totales</b>	10 g
<b>Sodio</b>	601 mg
<b>Carbohidratos</b>	18 g
<b>Fibra</b>	1 g
<b>Proteína</b>	17 g

*Fuente: kraftfoods.com, 2008*

## Ensalada Danza del Pollo

☞ = omitir para niños menores de 3 años

Ingredientes	7 porciones	14 porciones	28 porciones	56 porciones
Pechuga de Pollo	1 libra	2 libras	4 libras	8 libras
Apio, picado, opcional ☞	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Cebollas, picadas	1 taza	2 tazas	1 cuarto	2 cuartos
Uvas Verdes, cortadas en cuartos	2 tazas	1 cuarto	2 cuartos	1 galón
Mayonesa Ligera	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Sal y Pimienta	Al gusto			

### Preparación:

1. Hierva las pechugas de pollo con sal y pimienta para sazonar. Desmeche el pollo cuando esté completamente cocinado.
2. Agregue el apio y las cebollas al pollo.
3. Agregue las uvas y la mayonesa a la mezcla. Sazone al gusto.
4. Refrigere hasta que el momento de servir.



### Datos Rápidos


<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne
<b>Calorías</b>	129
<b>Grasas Totales</b>	3 g
<b>Sodio</b>	79 mg
<b>Carbohidratos</b>	11 g
<b>Fibra</b>	1 g
<b>Proteína</b>	15 g

*Fuente: Lorraine Weathers*

## Espirales de Atún (I)

☐ = omita el apio para niños menores de 3 años

Ingredientes	12 porciones (2/3 taza)	24 porciones	48 porciones	96 porciones
Pasta Rotini, integral	3/8 libra (~2 1/4 taza)	3/4 libra (~4 1/4 tazas)	1 1/2 tazas (~8 1/4 tazas)	3 libras (~16 1/4 tazas)
Atún, escurrido	3 latas (6 onzas)	3 latas (12 onzas)	6 latas (12 onzas)	2 latas (66,5 oz.) + 2 latas (6 oz.)
Guisantes, congelados, descongelados	1 1/2 tazas	3 tazas	6 tazas	12 tazas
Apio, cortado, opcional ☐	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas	6 tazas
Cebollas, picadas, opcional	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Queso, bajo en grasa, rallado	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas	6 tazas
Mayonesa Baja en Grasa	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas	6 tazas



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1 1/2 onzas de carne/ alternativa de carne y 1/2 oz eq. pan/cereal
Calorías	154
Grasas Totales	5 g
Sodio	298 mg
Carbohidratos	16 g
Fibra	2 g
Proteína	13 g
Fuente: El Libro de Cocina del Programa de Cuidado Infantil de la Florida	

## Remolcadores de Atún (I)

☐ = cocine hasta ablandar u omita para niños menores de 2 años

Ingredientes	7 porciones	14 porciones	28 porciones	56 porciones
Cebollas, picadas	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Apio, cortado, opcional ☐	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Zanahorias, rallada, opcional ☐	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Mayonesa, ligera	1 1/2 cda.	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza
Mostaza, marrón	1 1/2 cda.	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza
Atún, enlatada en agua, escurrida (lata de 12 oz.)	1	2	4	8
Pan, integral, rebanado 1 oz.	7 rebanadas	14 rebanadas	28 rebanadas	56 rebanadas
Queso Cheddar, rallado	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne y/o 1 oz. eq. pan/cereal
Calorías	144
Grasas Totales	3 g
Sodio	316 mg
Carbohidratos	15 g
Fibra	3 g
Proteína	14 g
Adaptado de: Primeros Años en el Primer Estado: Guía de Planificación del Menú, 2011	

### Preparación:


- Mezcle la cebolla, el apio y las zanahorias en un envase.
- Agregue la mayonesa, la mostaza, y el atún. Mezcle hasta que se combinen.
- Coloque las rebanadas de pan en una bandeja de hornear.
- Ponga sobre el pan 3/4 de taza de la mezcla de atún. Espolvoree con queso.
- Hornee a 350 grados por 8 minutos, hasta que el queso se derrita y el pan se tueste.

## Touchdown de Albóndigas de Pavo

Ingredientes	8 porciones	16 porciones	32 porciones	64 porciones
Pavo molido	1 libra	2 libras	4 libras	8 libras
Cebollas, picadas	1	2	4	8
Huevos, batidos	1	2	4	8
Pan Rallado	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Leche	1 cda.	2 cdas.	1/4 cda.	1/2 cda.
Sal	1 cda.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda.	2 cdas. + 2 cdtas.
Salsa de Tomate	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Ajo, picado	1 diente	2 dientes	4 dientes	8 dientes
Jugo de Limón	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Salsa Worcestershire	1 Tbsp.	2 Tbsps.	1 Tbsp. + 1 tsp.	2 Tbsps. + 2 tsps.

### Preparación:

- Combine los primeros 6 ingredientes, mezcle bien.
- Forme las albóndigas; póngalas a un lado.
- Agregue los ingredientes restantes a un horno holandés; lleve a hervor a fuego medio.
- Agregue las albóndigas, cubra y cocine a fuego bajo hasta que doren, aproximadamente 20-25 minutos.



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1 1/2 onzas meat/meat alternate
Calorías	179
Grasas Totales	8 g
Sodio	678 mg
Carbohidratos	15 g
Fibra	1 g
Proteína	12 g
Fuente: Recetas Rápidas y Fáciles de Gooseberry Patch; Enviado por: Stephanie Worlds	

## Deliciosos Huevos Esponjosos

Ingredientes	12 porciones 1 cacerola (9x13")	24 porciones 2 cacerolas (9x13") O media cacerola de hotel (10 3/8 x 12 3/4 x 4")	48 porciones 4 cacerolas (9x13") O 1 cacerola completa de hotel (12x20x4")	96 porciones 8 cacerolas (9x13") O 2 cacerolas completa de hotel (12x20x4")
Pan, integral	3 rebanadas	6 rebanadas	12 rebanadas	24 rebanadas
Queso, rallado	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Huevos	8	16	32	64
Leche Descremada	2 tazas	4 tazas	8 tazas	16 tazas



### Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados y rocíe la cacerola con aerosol antiadherente.
2. Desmenuce el pan en el fondo de la cacerola. Espolvoree con queso.
3. Bata juntos los huevos y la leche. Vierta en la cacerola.
4. Deje reposar la mezcla toda la noche en el refrigerador.
5. Hornee a 350 grados por 45 minutos o hasta que esté listo.

## Arroz Frito con Vegetales (I)

Ingredientes	10 porciones	20 porciones	40 porciones	80 porciones
Jugo de Manzana	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Salsa de Soya	3 cdas.	1/4 taza+2cdas	3/4 taza	1 1/2 tazas
Aceite de Sésamo	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdts.	1 cda.+1 cdta
Aceite Vegetal	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Tofu O Pollo, cortado en cubos de 1/4 pulgadas	14 onzas	28 onzas	56 onzas	112 onzas
Huevos, batidos	4	8	16	32
Cebollín (cortado)	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Guisantes y Zanahorias Congelados (descongelados)	1 libra	2 libras	4 libras	8 libras
Ajo Picado	2 cdts.	1 cda.+ 1 cdta.	2 cdas.+ 2 cdts.	5 cdas.+ 1 cdta.
Jengibre Molido	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdts.	1 cda.+ 1 cdta.
Arroz Integral (cocinado)	2 1/2 tazas	5 tazas	10 tazas	20 tazas

### Preparación:

1. Mezcle el jugo de manzana, la salsa de soya y el aceite de sésamo en un envase pequeño. Ponga aparte.
2. Caliente la mitad del aceite vegetal en una sartén grande a fuego alto. Cocine el tofu O pollo hasta que dore. Ponga aparte.
3. Revuelva los huevos a fuego medio alto. Ponga aparte.
4. Saltee los vegetales, el ajo y el jengibre en el resto del aceite por 2 minutos.
5. Agregue el arroz cocido a la mezcla de vegetales. Cocine por 2 minutos, moviendo constantemente.
6. Mezcle el tofu O el pollo, huevos, y la mezcla de salsa de soya. Cocine hasta que esté caliente.

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne
Calorías	117
Grasas Totales	7 g
Sodio	155 mg
Carbohidratos	5 g
Fibra	0 g
Proteína	9 g
<i>Fuente: Donna Dellinger Enviado por: Chantelle Simmons</i>	

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne, 1/2 oz. eq. pan/cereal, y 1/4 taza de vegetales
Calorías	176
Grasas Totales	8 g
Sodio	328 mg
Carbohidratos	18 g
Fibra	3 g
Proteína	10 g
<i>Adaptado de: En una Montaña de Azúcar, 2013</i>	



**Platos Principales**

## Camarones Zippity-Doo-Dah

Ingredientes	8 porciones	16 porciones	32 porciones	64 porciones
Camarones, medianos, congelados, pelados, desvenados	1 1/4 libras	2 1/2 libras	5 libras	10 libras
Piña, fresca, pelada, sin corazón, cortada en grosor de 1/2 pulgada	1 1/2 libras	3 libras	6 libras	12 libras
Condimento de Pimienta Limón	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda
Aderezo de Ensalada de Semilla de Amapola	3 cdas.	1/4 taza + 2 cdas.	3/4 taza	1 1/2 tazas
Jugo de Piña o de Naranja	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza



### Procedimiento:

1. Precaliente el asador del horno.
2. Escurra los camarones descongelados; séquelos con papel adsorbente.
3. Coloque los camarones y las rodajas de piña en un envase para horno rociado con aerosol antiadherente.
4. Espolvoree con el sazónador de limón pimienta.
5. Ase por 4 minutos.
6. Mezcle el aderezo de semillas de amapola con el jugo de piña o de naranja. Ponga aparte.
7. Remueva la cacerola del asador. Unte la mezcla de semillas de amapola y jugo sobre los camarones. Voltee los camarones y unte el otro lado.
8. Ase por 4 minutos más o hasta que los camarones estén opacos y la piña se haya calentado completamente.

### Datos Rápidos

<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne, y 1/4 taza de frutas
<b>Calorías</b>	93
<b>Grasas Totales</b>	3 g
<b>Sodio</b>	521 mg
<b>Carbohidratos</b>	8 g
<b>Fibra</b>	1 g
<b>Proteína</b>	10 g
<i>Adaptado de: Favoritos de los Niños Hechos Saludables, Mejores Hogares y Jardines, 2003</i>	

## Hamburguesas de Pizza (I)

Ingredientes	12 porciones	24 porciones	48 porciones	96 porciones
Pavo molido, magro	1 1/2 libras	3 libras	6 libras	12 libras
Agua	1/3 taza + 2 cdas.	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas
Pasta de Tomate en Lata	8 onzas	1 libra	2 libras	4 libras
Sal	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda
Orégano, disecado	1 cda.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda	2 cdtas. + 2 cdtas
Ajo, granulado	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.
Pimienta, negra molida (opcional)	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.
Albahaca, disecada (opcional)	2 1/4 cdas.	1 1/2 cdas.	3 cdas.	1/4 taza + 2 cdas.
Mejorana, disecada (opcional)	1 1/2 cdas.	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza
Tomillo, disecado (opcional)	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.
Bollos o Rollos de Trigo Integral, 1 onza cada uno	6 bollos	12 bollos	24 bollos	48 bollos
Queso Mozzarella, reducido en grasa, rallado	6 onzas (1 1/2 tazas)	12 onzas (3 tazas)	1 1/2 libras	3 libras



### Preparación:

1. Dore el pavo molido. Escurra.
2. Agregue el agua, la pasta de tomate, la sal, y los sazónadores al pavo molido. Mezcle bien. Cocine a fuego lento por 5 minutos.
3. Corte por la mitad los bollos o rollos. Coloque las mitades en bandejas de galletas ligeramente recubierto con el aerosol para cocinar.
4. Unte 2 2/3 de cucharadas (una cuchara No. 24) en cada mitad de los rollos. Cubra cada uno con 2 cucharadas de queso.
5. Hornee a 425 grados por 10 minutos.

### Datos Rápidos

<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne, y 1/2 oz eq. pan/cereal
<b>Calorías</b>	217
<b>Grasas Totales</b>	11 g
<b>Sodio</b>	353 mg
<b>Carbohidratos</b>	15 g
<b>Fibra</b>	3 g
<b>Proteína</b>	16 g
<i>Fuente: Recetas para el Cuidado de Niños de la USDA, 1999</i>	

## ¡Añádale-a-la Pizza!

Cubra su masa favorita de pizza (¡Pruebe nuestra receta “Deliciosa Masa”! con sus ingredientes favoritos. Mezcle y empareja los ingredientes de la siguiente tabla para igualar un servicio completo de carne/alternativa de carne.



### Ejemplo:

Para servir un componente de 1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne a 16 niños preescolares durante el almuerzo, ponga a 16 rebanadas de pizza (como dos rebanadas de pizzas redondas de 8”) con:

- 1 libra de Mozzarella + 1 libra de Chorizo Italiano O
- 1/2 libra de Mozzarella + 1 libra de Tocino Canadiense + 1 libra de Chorizo Italiano

Carne/Alternativa de Carne	16 porciones			50 porciones			100 porciones		
	1/2 oz.	1 oz.	1.5 onzas	1/2 oz.	1 oz.	1.5 onzas	1/2 oz.	1 oz.	1.5 onzas
Tocino Canadiense	1 lb.	1 1/2 lb	2 1/2 lbs.	2 1/2 lbs.	5 lbs.	7 lbs.	5 lbs.	9 1/2 lbs.	14 lbs.
Queso, Mozzarella	1/2 lb.	1 lb.	1 1/2 lb	2 lbs.	3 1/2 lbs	5 lbs.	4 lbs.	6 1/2 lbs.	9 1/2 lbs.
Pollo, sin hueso ni piel	1 lb.	1 1/2 lb	2 1/2 lbs.	3 lbs.	4 1/2 lbs	6 1/2 lbs	4 1/2 lbs	9 lbs.	13 lbs.
Chorizo Italiano, de Puerco	1 lb.	2 lbs.	2 1/2 lbs.	3 lbs.	5 1/2 lbs	8 lbs.	6 lbs.	10 1/2 lbs.	15 1/2 lbs.
Pavo, molido	1 lb.	1 1/2 lb	2 1/2 lbs.	3 lbs.	4 1/2 lbs	7 lbs.	4 1/2 lbs	9 lbs.	13 1/2 lbs.
Jamón de Pavo	1 lb.	1 1/2 lb	2 1/2 lbs.	3 lbs.	4 1/2 lbs	7 lbs.	4 1/2 lbs	9 lbs.	13 1/2 lbs.



### Ideas de Ingredientes:

- Doble Queso: Quesos cheddar y mozzarella
- Hamburguesa de queso: Queso cheddar, pavo molido, pepinillos, salsa de tomate, mostaza
- Pizza Hawaiana: Jamón de pavo y piña
- Chorizo de pavo, tocino Canadiense, aceitunas negras, hongos, pimentón verde
- Muchos vegetales: Tomates, espinaca, hongos, mozzarella y queso feta
- Pavo Molido y Sazonadores
- BLT Pizza: Tocino Canadiense, Cheddar, tomates y lechuga
- Taco Pizza: Pavo molido, frijoles refritos, salsa, Cheddar, sazónador de taco
- BBQ Pizza: Salsa BBQ, pollo/pavo, mozzarella/Cheddar, cebollas (opcional)

## Taco Pizza (I)

Ingredientes	8 rebanadas	16 rebanadas	32 rebanadas	64 rebanadas
<b>Masa Deliciosa</b> (O Masa de Pan Integral)	1/2 pan O 1/2 libra de masa	1 pan O 1 libra de masa	2 panes O 2 libras de masa	4 panes O 4 libras de masa
Frijoles Refritos (lata de 16 oz.)	1 lata	2 latas	4 latas	8 latas
Aceitunas Negras, en rodajas	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Queso Cheddar, rallado	6 onzas (1 1/2 c.)	12 onzas	1 1/2 libras	3 libras
Tomate, mediano, cortado en cubos	1	2	4	8
Lechuga, desmenuzada	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Salsa para Taco	Opcional			



Datos Rápidos	
<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/alternativa de carne, y 1/2 oz eq. pan/cereal, y 1/4 taza de vegetales
<b>Calorías</b>	318
<b>Grasas Totales</b>	12 g
<b>Sodio</b>	753 mg
<b>Carbohidratos</b>	39 g
<b>Fibra</b>	6 g
<b>Proteína</b>	14 g
<i>Fuente: proveedora Elizabeth Fegett</i>	

### Preparación:

1. Prepare la masa de pizza como se indica en la lata O extienda la “Masa Deliciosa” en la (s) bandeja (s) para pizza. Pre-hornee a 425 grados por 6-7 minutos.
2. Caliente los frijoles y espárzalos sobre la masa.
3. Coloque las aceitunas y el queso.
4. Hornee la masa de pizza de la lata a 400 grados por 15 minutos U hornee la “Deliciosa Masa” a 350 grados por 7-8 minutos más o hasta que dore.
5. Enfríe, corte, y colóquelo encima los tomates y la lechuga. Sirva con la salsa para taco.

## Cuadrados Stromboli (I)

Ingredientes	20 porciones 1 mitad de una bandeja plana (18x13x1")	40 porciones 1 bandeja plana (18x26x1")	80 porciones 2 bandejas planas (18x26x1")	160 porciones 4 bandejas planas (18x26x1")
<b>Masa Deliciosa</b> <b>O Masa para Pan</b> <b>Integral</b>	2 rebanadas (1 lb.) (porción en dos bolas)	4 rebanadas (1 lb.) (porción en 2 bolas)	4 rebanadas (1 lb.) (porción en 4 bolas)	16 rebanadas (1 lb.) (porción en 8 bolas)
Jamón de Pavo, magro, cortado en cubos	1 1/4 libras	2 1/2 libras	5 libras	10 libras
Queso Mozzarella, bajo en grasa	1 libra	2 libras	4 libras	8 libras
Aderezo Italiano	3/4 cda.	1 1/2 cdtas.	1 cda.	2 cdas.
Salsa para Espagueti	1 pinta	1 cuarto	2 cuartos	1 galón

### Preparación:

- Divida la masa en porciones como bolas. Extienda la mitad de las bolas para quepan en la (s) bandeja (s).
- Coloque los rectángulos de la masa amasada en la (s) bandeja (s) cubierta (s) con papel vegetal de cocina o forros. Coloque aparte las bolas para el paso 5.
- Rocíe la masa con la carne cocida.
- Rocíe el queso rallado y el aderezo uniformemente por arriba.
- Extienda las bolas de masa de pan restantes para cubrir la parte de arriba de la(s) bandeja(s). Coloque encima el queso. Estírelas para cubrir los bordes de la (s) bandeja(s). Pliegue y apriete los bordes.
- Pinche la capa superior de la masa con un tenedor grande para permitir la expansión del aire. Con una brocha unte la masa con un lavado de huevo (un huevo batido con una cucharada de agua o leche) o rocíe con spray antiadherente antes de hornear. Si lo desea, espolvoree con condimento italiano.
- Hornee hasta que esté dorado:
  - Horno convencional: 350 grados F por 18-24 minutos
  - Horno de convección: 325 grados F por 15-20 minutos
  - La temperatura interna recomendada para el pan es de 196-198 grados F.
- Debe enfriar un poco antes de cortar. Corte en porciones.
- Sirva cada porción con 2 cucharadas de salsa de espagueti para sumergir.



### Datos Rápidos

<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/ alternativa de carne, y 1/2 oz eq. pan/cereal.
<b>Calorías</b>	395
<b>Grasas Totales</b>	13 g
<b>Sodio</b>	1039 mg
<b>Carbohidratos</b>	52 g
<b>Fibra</b>	4 g
<b>Proteína</b>	20 g
<i>Fuente: Recetas Saludables de Kansas 181</i>	



## Pizza de Desayuno (I)

Ingredientes	16 porciones	32 porciones	64 porciones	128 porciones
<b>Masa Deliciosa</b> O Masa para Pan Integral	1/2 pan O 1/2 libra de masa	1 pan O 1 libra de masa	2 panes O 2 libras de masa	4 panes O 4 libras de masa
Salsa	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Chorizo Magro Molido para Desayuno <i>(solo la carne, sin rellenos, aglutinantes o diluyentes)</i>	1/2 libra	1 libra	2 libras	4 libras
Huevos, <i>cocidos, revueltos</i>	4	8	16	32
Queso Cheddar o Colby Jack, rallado	2 tazas	4 tazas	8 tazas	16 tazas

### Preparación:

- Precale el horno a 425 grados.
- Presione la masa de pizza contra la bandeja de pizza o de galletas.
- Hornee la masa por 6-7 minutos para hornearla parcialmente.
- Saque del horno. Unte con la salsa.
- Coloque encima el chorizo cocido y los huevos.
- Espolvoree con el queso.
- Hornee por 7-8 minutos o hasta que el queso se derrita.

### Datos Rápidos

<b>Cada porción proporciona</b>	1 1/2 onzas de carne/ alternativa de carne, y 1/2 oz eq. pan/cereal.
<b>Calorías</b>	184
<b>Grasas Totales</b>	9 g
<b>Sodio</b>	333 mg
<b>Carbohidratos</b>	15 g
<b>Fibra</b>	1 g
<b>Proteína</b>	10 g
<i>Fuente: Aventura Culinaria de Lynn, 2011</i>	



## Masa Deliciosa (I)

## Panes/Cereales

Ingredientes	1/2 pan (8 rodajas/panecillos)	1 pan (16 rodajas/panecillos)	3 panes (48 rodajas/panecillos)
Harina Blanca Integral	1 taza + 2 cdas.	2 1/4 tazas	6 3/4 tazas (1 lb. + 14 oz.)
Harina Para Todo Uso, enriquecida	1 taza + 1 cda.	2 tazas + 2 cdas.	6 1/4 tazas + 2 cdas. (1 lb. + 12 oz.)
Leche en Polvo, instantánea, sin grasa	1/4 taza + 1 1/2 cdtas.	1/2 taza + 1 cda.	1 3/4 tazas (4 oz.)
Azúcar	2 cdas.	1/4 taza	3/4 taza (6 oz.)
Levadura, instantánea, seca	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda.	1/4 taza (2 oz.)
Sal	1 cda.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda. (1 oz.)
Aceite vegetal	2 cdas.	1/4 taza	7/8 taza (7 oz.)
Agua	1/2 taza + 3 cdas.	1 1/4 tazas + 2 cdas.	1 cuarto + 2 cdtas.
Agua adicional, si se necesita	1 cda. + 1 cda.	2 cdas. + 2 cdtas.	1/2 taza

### Preparación:

1. Coloque las harinas, leche en polvo, azúcar, levadura, y sal en un recipiente para mezclar.
2. Mezclar con el gancho de masa durante aproximadamente 2 minutos a baja velocidad.
3. Agregue aceite y mezcle por aproximadamente 2 minutos a baja velocidad.
4. Agregue agua a los ingredientes secos. Si la masa se ve muy rígida, agregue agua adicional (vea arriba).
5. Mezcle por 1 minuto a baja velocidad o hasta que el agua se haya mezclado bien.
6. Amase la masa a velocidad media durante 8-10 minutos hasta que la masa esté bien desarrollada. (A los 8 minutos, estire la masa como una cuerda. Si se rompe continúe mezclando por 2 minutos adicionales.)

Datos Rápidos	
<b>Cada porción proporciona</b>	1 oz eq. Pan/cereal.
<b>Calorías</b>	173
<b>Grasas Totales</b>	4 g
<b>Sodio</b>	307 mg
<b>Carbohidratos</b>	30 g
<b>Fibra</b>	3 g
<b>Proteína</b>	5 g
<i>Adaptado de: Recetas para Menús de un Kansas Más Saludable, 2009, Receta 107 Kansas Más Saludable</i>	

### Use la "Masa Deliciosa" para Hornear:



#### Pan

1. Divida la masa y dele la forma de panes.
2. Coloque en un (os) molde (s) para pan rociados con aerosol antiadherente.
3. Póngala en un lugar cálido (cerca de 90°F) hasta que doble su tamaño, aproximadamente 45-60 minutos.
4. Hornee a 350 grados por 30 minutos.
5. Rocíe levemente la parte superior con el aerosol antiadherente.
6. Enfríe. Corte en rodajas.



#### Panecillos

1. Divida en pedazos. Enrolle como bolas.
2. Rocíe las bandejas planas con aerosol antiadherente o colóqueles el papel pergamino.
3. Coloque los bollos en las bandejas planas.
4. Ponga en un lugar cálido (alrededor de 90°F) hasta que crezca el doble, aproximadamente 18-20 minutos.
5. Hornee a 350 grados por 45-60 minutos.
6. Rocíe levemente los bollos horneados con el aerosol antiadherente.



#### Masa de Pizza

1. Presione una hogaza de la "Masa Deliciosa" en una bandeja para pizza previamente rociada con aerosol antiadherente.
2. Hornee parcialmente la masa a 425 grados por 6-7 minutos.
3. Agregue los ingredientes de la pizza.
4. Hornee a 350 grados por 7-8 minutos más o hasta que la masa esté dorada y el queso esté burbujeante.

El equivalente de una onza (oz. eq.) tiene una porción de cereales acreditables. Una "oz. eq" es igual a una rebanada de pan.

### ¡Ahorre Tiempo, Congele Su Masa!

¡Haga masa extra y congele para luego!

#### Instrucciones para Descongelar:

Descongele en la nevera durante la noche

○

1. Coloque la masa congelada de pizza en un plato para microondas.
2. Unte la parte superior de la masa de pan con aceite de oliva para prevenir que la cubierta se seque completamente. Cubra la masa de pan con plástico para microondas.
3. Ponga el microondas en alto. Hornee en el microondas la masa de pan en intervalos de 20 segundos.
4. Cada 20 segundos revise la masa. Remueva la masa una vez que se ablande. No permita que se caliente más porque la masa se puede cocinar.

Adaptado de: [www.ehow.com](http://www.ehow.com)

## Pan de Maíz (I)

Ingredientes	30 porciones 1 molde (9x13")	60 porciones 2 moldes (9x13")	120 porciones 4 moldes (9x13")
Harina Integral	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Harina de maíz, enriquecida	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Polvo de Hornear	1 cda. + 1 cdta.	2 cdas. + 2 cdts.	5 1 cdas. + 1 cdta.
Sal	1 1/2 cdta.	1 cda.	2 cdas.
Miel** o Azúcar	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Aceite	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Leche, descremada	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Huevos, grandes	2	4	8



### Preparación:

1. Precaliente el horno a 375 grados.
  2. Combine la harina, la harina de maíz, el polvo de hornear y la sal.
  3. Agregue la miel, aceite, leche y huevos.
  4. Mezcle lo suficiente para humedecer la masa.
  5. Verter la masa en uno o varios moldes de pan cubiertos con aerosol antiadherente.
  6. Hornee a 375 grados por 20-35 minutos o hasta que dore.
- \*\*Substituya por azúcar en lugar de miel para niños menores de 1 año de edad.

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1 oz eq. Pan/cereal.
Calorías	110
Grasas Totales	3 g
Sodio	194 mg
Carbohidratos	20 g
Fibra	1 g
Proteína	3 g

*Fuente: food.com, 2013*

## Panecillos de Calabacín (I)

Ingredientes	12 panecillos	24 panecillos	48 panecillos	96 panecillos
Harina Integral	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Harina Para Todo Uso, enriquecido	2/3 taza	1 1/3 tazas	2 2/3 tazas	5 1/3 tazas
Azúcar	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Canela	1 cdta.	2 cdts.	1 cda.+ 1 cdta	2 cdas. + 2 cdts.
Polvo de Hornear	1 1/4 cdts	2 1/2 cdta.	1 cda. + 2 cdts.	3 cdas. + 1 cdta.
Bicarbonato de sodio	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdts.	1 cda. + 1 cdta
Sal	1/4 cdta.	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdts.
Calabacín Rallado	1 1/3 tazas	2 2/3 tazas	5 1/3 tazas	10 2/3 tazas
Leche Libre de Grasa	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Aceite Vegetal	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Miel** o Azúcar	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Huevos Grandes	1	2	4	8

### Preparación:

1. Precalentar el horno a 400 grados.
  2. Combine las harinas, azúcar, la canela, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, y la sal en un recipiente.
  3. Mezcle juntos el calabacín, la leche, el aceite, la miel y el huevo.
  4. Agregue la mezcla líquida a la mezcla seca hasta que se humedezca.
  5. Vierta con una cuchara la masa en los moldes para panecillos cubiertos con el aerosol de cocina.
  6. Hornee por 15 minutos o hasta que doren.
- \*\*Substituya por azúcar en lugar de miel para niños menores de 1 año de edad.

Datos Rápidos	
Cada panecillo proporciona	1 oz eq. Pan/cereal.
Calorías	138
Grasas Totales	3 g
Sodio	163 mg
Carbohidratos	26 g
Fibra	2 g
Proteína	3 g

*Adaptado de Cocina Ligera, 2016*



I = Esta receta es Integral Enriquecida. Por lo menos 50% de los cereales son integrales. Cualquier otro cereal es integral o enriquecido.

## Panecillos del Huerto de Calabazas (I)

Ingredientes	24 panecillos	48 panecillos	96 panecillos	192 panecillos
Huevos, grandes	4	8	16	32
Azúcar	2 tazas	4 tazas	8 tazas	16 tazas
Calabaza, en lata	1 3/4 tazas	3 1/2 tazas	7 tazas	14 tazas
Aceite Vegetal	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Compota de manzana, sin dulce	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Harina Blanca Integral	3 tazas	6 tazas	12 tazas	24 tazas
Bicarbonato de Soda	2 cdtas.	1 cda.+1cdta.	2 cdas+2 cdtas.	5 cdas. +1 cdta.
Polvo de Hornear	2 cdtas.	1 cda.+1cdta.	2 cdas+2 cdtas.	5 cdas. +1 cdta.
Canela	1 cdta.	2 cdtas.	1 cda + 1 cdta	2 cdas + 2 cdtas.
Sal	1 cdta.	2 cdtas.	1 cda + 1 cdta	2 cdas + 2 cdtas.

### Preparación:

1. Bata los huevos, el azúcar, la calabaza, el aceite y la compota de manzana hasta que esté suave.
2. Combine la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear, la canela y la sal.
3. Agregue la mezcla de calabaza.
4. Mezcla a baja velocidad por 20-30 segundos, hasta que todos los ingredientes secos estén húmedos.
5. Si lo desea, agregue chispas de chocolate y mezcle a baja velocidad (10-15 segundos).
6. Rellene los moldes para panecillos rociados con el aerosol antiadherente o póngales los capacillos.
7. Hornee a 375 grados por 16-20 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.

\* La información de nutrición se calcula sin las chispas de chocolate.



Datos Rápidos	
<b>Cada panecillo proporciona</b>	1/2 oz eq. Pan/cereal.
<b>Calorías</b>	178
<b>Grasas Totales</b>	6 g
<b>Sodio</b>	308 mg
<b>Carbohidratos</b>	33 g
<b>Fibra</b>	3 g
<b>Proteína</b>	4 g
<i>Fuente: Recetas para Menús de un Kansas Más Saludable, 2009, Receta B-104 Kansas Más Saludable</i>	

### ¿Sabe usted?

Una taza de calabaza cocida tiene 2650 IU de Vitamina A.  
¡Eso es más de la mitad de lo que se necesita diariamente!

<http://urbanext.illinois.edu/pumkins/nutrition.cfm>

## Fiesta de Panecillos de Arándanos (I)

Ingredientes	12 panecillos	24 panecillos	48 panecillos	96 panecillos
Harina Integral	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Avena, instantánea, seca	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas	6 tazas
Polvo de Hornear	2 1/2 cdtas	1 cda+2 cdtas	3 cdas + 1 cdta	6 cdas + 2 cdtas.
Bicarbonato de Sodio	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdtas.	1 cda + 1 cdta.
Sal	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdtas.	1 cda + 1 cdta.
Canela	1 cdta.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cdta	2 cdas + 2 cdtas.
Huevos	2	4	8	16
Aceite	1/3 taza	2/3 taza	1 1/3 tazas	2 2/3 tazas
Leche	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas	6 tazas
Azúcar	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Arándanos	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas

### Preparación:

1. Mezcle la harina, la avena, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal, y la canela en un recipiente grande.
2. En otro recipiente mezcle los huevos, el aceite, la leche, y el azúcar.
3. Lentamente agregue los ingredientes secos dentro de los líquidos. Deje reposar por 5 minutos.
4. Agregue los arándanos.
5. Vierta la masa dentro de los moldes para panecillos con los capacillos.
6. Hornee a 425 grados por 14 minutos.

≠ Esta receta es Integral Enriquecida. Por lo menos 50% de los cereales son integrales. Cualquier otro cereal es integral o enriquecido.



Datos Rápidos	
<b>Cada panecillo proporciona</b>	1 oz eq. Pan/cereal.
<b>Calorías</b>	167
<b>Grasas Totales</b>	8 g
<b>Sodio</b>	270 mg
<b>Carbohidratos</b>	22 g
<b>Fibra</b>	2 g
<b>Proteína</b>	4 g
<i>Desarrollada por Courtney Markey, Pasante Dietético</i>	

## Granola Crujiente de la Cosecha (I) ☒ ☒ = No sirva granola a infantes para prevenir atragantamiento

Ingredientes	12 porciones	25 porciones	50 porciones	100 porciones
Azúcar Morena Ligera	3 cdas.	1/4 taza + 2 cdas.	3/4 taza	1 1/2 tazas
Miel**	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Mantequilla, sin sal, derretida	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza
Aceite, vegetal	3 cdas.	1/4 taza + 2 cdas.	3/4 taza	1 1/2 tazas
Canela, molida	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza
Clavos de olor, molidos	1/8 cdta. (rasada)	1/4 cdta. + 1/8 cda.	3/4 cdta.	1 1/2 cdas.
Copos de avena, regular	3 1/4 taza	6 1/2 tazas	13 tazas	26 tazas
Nueces pecanas, cortadas (opc.) ☒	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas

☒ = Omite las nueces para niños menores de 2 años o por alergias a las nueces

\*\* Sustituya por azúcar en lugar de miel para niños menores de 1 año.

Datos Rápidos	
Cada porción (1/4 taza) proporciona	1 oz eq. Pan/cereal.
Calorías	147
Grasas Totales	6 g
Sodio	3 mg
Carbohidratos	22 g
Azúcares	6 g
Fibra	3 g
Proteína	3 g
Adaptado de: <a href="http://projectbread.org">projectbread.org</a> , 2016	

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Bata juntos el azúcar, la miel, la mantequilla, el aceite, la canela y los clavos de olor en un tazón grande.
3. Agregue la avena y las nueces (si lo desea) hasta que se combinen.
4. Coloque sobre las bandejas de hornear el papel pergamino para horno. (Una bandeja de galletas sirve para 12 porciones de la receta). Cubra con el aerosol antiadherente. Extienda la mezcla uniformemente sobre la (s) bandejas (s).
5. Hornee por 15-20 minutos hasta que estén levemente doradas, agitando.
6. Enfríe completamente. Guarde en un envase hermético.

**Sugerencia de servicio:** Sirva con frutos secos y leche para un desayuno completo.

\*calculado sin nueces



### ¿Sabía usted?

La avena contiene fibra, lo cual lo ayuda a sentirse lleno hasta la siguiente comida.

## Panecillos Maui (I)

Ingredientes	14 panecillos	28 panecillos	56 panecillos	112 panecillos
Azúcar Morena	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Aceite	1/3 taza + 2 cdas.	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas
Huevos, grandes	1 huevo	2 huevos	4 huevos	8 huevos
Leche Descremada	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas	6 tazas
Piña triturada Escurra y guarde el jugo	5 onzas (3/4 t jugo)	10 onzas (1 1/2 t jugo)	20 onzas (3 t jugo)	40 onzas (6 t jugo)
Zanahorias, ralladas	1/2 mediana	1 mediana	2 medianas	4 medianas
Harina Integral	1 1/2 taza	3 tazas	6 tazas	12 tazas
Avena Instantánea	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Bicarbonato de Sodio	1 cdta.	2 cdas.	1 cda+ 1 cdta	2 cdas+2 cdas
Polvo de Hornear	1 cdta.	2 cdas.	1 cda+ 1 cdta	2 cdas+2 cdas
Canela, molida	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdas.	1 cda + 1 cdta.
Nuez Moscada, molida	1/4 cdta.	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdas.
Sal	1/4 cdta.	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdas.
Pasitas (opcional) ☒	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas

☒ = Omite para niños menores de 2 años.

Datos Rápidos	
Cada panecillo proporciona	1 oz eq. Pan/cereal.
Calorías	167
Grasas Totales	7 g
Sodio	181 mg
Carbohidratos	25 g
Fibra	2 g
Proteína	3 g
Adaptado de: <i>Makin' Balance and Kick' It Up!</i> , 2005	

\*NO incluye los ingredientes adicionales.



**I** = Esta receta es Integral Enriquecida. Por lo menos 50% de los cereales son integrales. Cualquier otro cereal es integral o enriquecido.

### Preparación:

1. Si va a agregar pasitas, remójelas en agua. Escurra.
2. Bata azúcar, el aceite, y los huevos. Agregue la leche y el jugo de piña. Luego agregue la piña y las zanahorias.
3. Mezcle los ingredientes restantes en un envase grande.
4. Agregue los ingredientes húmedos a los secos. Mezcle hasta que la masa esté húmeda. No sobre mezcle.
5. Llene las tazas de los panecillos hasta 3/4.
6. Hornee a 375 grados por 18-20 minutos.

## Los Grandes Panqueques de Calabaza (I)

Ingredientes	8 panqueques	16 panqueques	32 panqueques	64 panqueques
Harina Integral	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Polvo de Hornear	2 1/4 cdtas.	1 cda. + 1 1/2 cdtas.	3 cdtas.	1/4 taza + 2 cdtas.
Especia para Tarta de Calabaza	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.	1 cda.+ 1 cda.
Canela	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.
Huevos, grandes	1	2	4	8
Leche	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Calabaza, en latas	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Miel** o Azúcar	2 cdtas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza

\*\* Sustituya por azúcar en lugar de miel para niños menores de 1 año.

### Preparación:

1. Combine todos los ingredientes secos en un recipiente.
2. Agrégueles los huevos y la leche.
3. Agrégueles la calabaza y la miel hasta que se combinen completamente.
4. Vierta la masa sobre una sartén o una plancha rociada con aerosol para cocinar.
5. Cocine a fuego medio-bajo hasta que los lados comiencen a burbujear (~3 minutos).
6. Voltee los panqueques y cocine por 1-2 minutos adicionales.

## Cacerola de Tostadas Francesas (I)

Ingredientes	16 porciones 1 sartén (13x9")	32 porciones 2 sartenes (13x9")	64 porciones 3 sartenes (13x9")	128 porciones 4 sartenes (13x9")
Pan Francés Integral, cortado en cubos	1/2 pan (aprox. 8 oz.)	1 pan (1 libra)	2 panes (2 libras)	4 panes (4 libras)
Huevos, grandes	8	16	32	64
Leche	3 tazas	6 tazas	12 tazas	1 1/2 galones
Azúcar, dividida	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Vainilla	1 cda.	2 cdtas.	1 cda.+ 1 cda.	2 cdtas.+ 2 cdtas
Margarina	2 cdtas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Canela	2 cdtas.	1 cda.+ 1 cda.	2 cdtas.+ 2 cdtas	5 cdtas.+ 1 cda.

### Preparación:

1. Coloque los cubos de pan en una (s) bandeja (s) para hornear engrasadas.
2. En un envase para mezclar bata los huevos, la leche, un cuarto de azúcar y la vainilla.
3. Vierta sobre el pan. Cubra y refrigere por 8 horas o toda la noche.
4. Saque del refrigerador 30 minutos antes de hornearlos. Salpique con margarina.
5. Combine el azúcar y la canela restantes; rocíe por encima.
6. Cubra. Hornee a 350 grados por 45-50 minutos o hasta que cuando inserte un cuchillo cerca de los bordes salga limpio. Deje reposar por 5 minutos. Corte en porciones.

## Los Panqueques de Penny (I)

Ingredientes	10 panqueques	20 panqueques	40 panqueques	80 panqueques
Harina Blanca Integral	1 1/4 tazas	2 1/2 tazas	5 tazas	10 tazas
Polvo de Hornear	1 cda.	2 cdtas.	1/4 taza	1/2 taza
Azúcar	1 cda.	2 cdtas.	1/4 taza	1/2 taza
Sal	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.
Leche	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Aceite vegetal	2 cdtas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Agua	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas

### Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes secos en un recipiente mediano.
  2. Agrégueles la leche, aceite, y suficiente agua como para hacer una masa gruesa. No sobre mezcle.
  3. Cocine en una plancha caliente, engrasada hasta que se vea burbujeante y los bordes secos.
  4. Voltee. Cocine por 1-2 minutos más hasta que esté completamente cocinados.
- Sugerencia de servicio: Ponga encima fruta fresca, compota de manzana, o mantequilla de nueces/semillas.

Datos Rápidos	
Cada panqueque proporciona	1/2 oz eq. Pan/cereal.
Calorías	90
Grasas Totales	1 g
Sodio	171 mg
Carbohidratos	18 g
Fibra	2 g
Proteína	4 g
Fuente: pbfingers.com, 2013	



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1 onza M/**MA y 1/2 oz eq. Pan/cereal.
Calorías	121
Grasas Totales	4 g
Sodio	148 mg
Carbohidratos	13 g
Fibra	1 g
Proteína	7 g
Adaptado de: Libro de Recetas del Programa Comida de Florida para Cuidado de Niños	



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/2 oz eq. Pan/cereal.
Calorías	89
Grasas Totales	3 g
Sodio	215 mg
Carbohidratos	14 g
Fibra	2 g
Proteína	3 g
Fuente: foodhero.org, Universidad del Estado de Oregón, 2013	

## Vegetales



### Frijoles de Brontosaurio con Tocino

Ingredientes	9 porciones	19 porciones	37 porciones	75 porciones
Tocino de Pavo, cortado	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Arvejas, en lata	2 latas (15 oz.)	4 latas (15 oz.)	1 lata (108 oz.)	2 latas (108 oz.)
Agua	2 tazas	4 tazas	8 tazas	16 tazas
Pimienta Negra	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.
Azúcar	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza

#### Preparación:

1. Coloque una fuente de horno holandés sobre fuego medio alto y cocine el tocino por -3-4 minutos.
2. Agregue el resto de los ingredientes y deje hervir.
3. Reduzca el fuego para cocinar lentamente. Cocine hasta que las arvejas estén tiernas, aproximadamente 30 minutos.
4. Sirva.

### Campeonato de Repollo

Ingredientes	10 porciones	20 porciones	40 porciones	80 porciones
1 Repollo	1 libra (~ 1/2 mediana)	2 libras (~ 1 mediana)	4 libras (~ 2 medianas)	8 libras (~ 4 medianas)
Mayonesa Ligera	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Azúcar	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Miel** o Azúcar	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Vinagre	1 cda.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda.	2 cdas. + 1 cda.

#### Preparación:

1. Ralle el repollo finamente.
2. Mezcle todos los ingredientes para hacer la salsa.
3. Vierta sobre el repollo y mezcle.

\*\* Sustituya por azúcar en lugar de miel para niños menores de 1 año.



### Ensalada de Pasta y Vegetales Con-Todo-Remecido

Ingredientes	12 porciones	24 porciones	48 porciones	96 porciones
Rotini Integral	6 onzas	12 onzas	1 1/2 libras	3 libras
Aceitunas Negras, en rodajas	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas	6 tazas
Cebolla Roja	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Pimiento Morrón, cortado	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Tomates Cherry, en cuartos	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas	6 tazas
Pepino, cortado en cubos	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas	6 tazas
Aderezo Italiano Ligero	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Sal (opcional)	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.
Pimienta	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.

#### Preparación:

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escorra.
2. Vierta todos los ingredientes (o agite en una bolsa plástica hermética). Enfríe por 2 horas.



#### Datos Rápidos

Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales O 1 onza de alternativa de carne
Calorías	97
Grasas Totales	3 g
Sodio	334 mg
Carbohidratos	11 g
Fibra	3 g
Proteína	7 g
<i>Fuente: Libro de Recetas del Programa Comida de Florida para Cuidado de Niños</i>	

#### Datos Rápidos

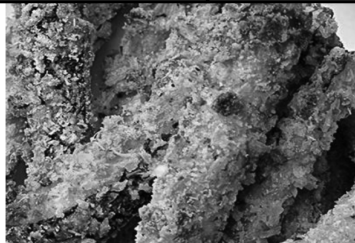
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	64
Grasas Totales	3 g
Sodio	112 mg
Carbohidratos	10 g
Fibra	1 g
Proteína	1 g
<i>Fuente: Mary Sherwood</i>	

#### Datos Rápidos

Cada porción proporciona	1/2 onza eq pan/cereal y 1/4 taza de vegetales
Calorías	73
Grasas Totales	2 g
Sodio	193 mg
Carbohidratos	13 g
Fibra	2 g
Proteína	2 g
<i>Adaptado de: skinnymom.com, 2013</i>	

## Calabacín Frito Cajún

Ingredientes	10 porciones	20 porciones	40 porciones	80 porciones
Calabacín	1 libra (~ 3 medianos)	2 libras (~ 6 medianos)	4 libras (~ 12 medianos)	8 libras (~ 24 medianos)
Sazonador Cajún	1 cda.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cdtas.	2 cdtas. + 2 cdtas.
Aceite de Oliva	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Sal	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.	1 cda. + 1 cda.



### Preparación:

1. Corte los terminales del calabacín.
2. Corte el calabacín en tiras para "freír"
3. Colóquelos en una bolsa o en un envase.
4. Agregue la mezcla de especias de Cajún, el aceite de oliva y la sal al gusto.
5. Agite las especias y el calabacín hasta que esté bien impregnado.
6. Coloque en una bandeja para horno engrasada con aceite.
7. Hornee a 400 grados por 20 minutos o hasta que estén ligeramente dorados, agite.

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	55
Grasas Totales	6 g
Sodio	135 mg
Carbohidratos	1 g
Fibra	0 g
Proteína	1 g
Fuente: youtube.com	

## Ricra de Pepinos

Ingredientes	20 porciones	40 porciones	80 porciones	160 porciones
Pepinos, con piel	1 1/2 libras (~ 3 medianos)	3 libras	6 libras	12 libras
Cebolla	1/8 libra (~ 1/3 cebolla)	1/4 libra	1/2 libra	1 libra
Vinagre	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Sal	2/3 cda.	1 1/4 cdtas.	2 1/2 cdtas.	1 cda.+ 2/3 cda.
Azúcar	1/3 taza	2/3 taza	1 1/3 tazas	2 2/3 tazas

### Preparación:

1. Corte los pepinos y las cebollas en rodajas delgadas.
2. Mezcle los ingredientes restantes.
3. Vierta el aderezo sobre los pepinos y cebollas.
4. Mezcle ligeramente.
5. Tape.
6. Marine en la nevera por lo menos 1 hora o toda la noche.

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	18
Grasas Totales	0 g
Sodio	75 mg
Carbohidratos	4 g
Fibra	0 g
Proteína	0 g
Adaptado de: Libro de Cocina en Cantidad, Becky Dornier Asociados, 2005	

## Ensalada Caprese

Ingredientes	12 porciones (1/2 taza)	24 porciones	48 porciones	96 porciones
Tomates, en rodajas	1 1/2 libras (~ 3 grandes)	3 libras (~ 6 grandes)	6 libras (~ 12 grandes)	12 libras (~ 24 grandes)
Aceite de Oliva	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Vinagre Balsámico	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Sal	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.	2 cdtas.
Pimienta Negra	1/8 cda.	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.
Albahaca, fresca, cortado finamente	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Queso Mozzarella, en rodajas	12 onces	1 1/2 libras	3 libras	6 libras

### Preparación:

1. Coloque las rodajas de tomate en un envase o bandeja grande.
2. Combine el aceite, el vinagre balsámico, la sal, y la pimienta en una jarra con tapa hermética; agite bien. Rocíe sobre los tomates y espolvoree con albahaca.
3. Sirva con queso mozzarella.

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1 onza de alternativa de carne y 1/4 taza de vegetales
Calorías	136
Grasas Totales	10 g
Sodio	236 mg
Carbohidratos	3 g
Fibra	0 g
Proteína	8 g
Fuente: allrecipes.com, 2013	



## Pinchos de Quimbombó (Cajún BBQ Okra)

Ingredientes	9 porciones	27 porciones	54 porciones	108 porciones
Okra	1 libra (~ 35 vainas)	2 libras	4 libras	8 libras
Mantequilla, derretida	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Sazonador de Cajún	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas



### Preparación:

1. Remoje los pinchos de madera en agua durante 20 minutos para evitar que se carbonicen.
2. Precaliente la parrillera al aire libre para un fuego alto, y engrase un poco para asar.
3. Pase cada okra por la mantequilla derretida y luego por el sazón de Cajún.
4. Inserte con los pinchos los okra.
5. Ase los okra hasta que se rosticen, aproximadamente 2 minutos por lado.

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	54
Grasas Totales	5 g
Sodio	366 mg
Carbohidratos	2 g
Fibra	1 g
Proteína	1 g
<i>Fuente: allrecipes.com</i>	

## Dino Coles Dijon

Ingredientes	10 porciones Olla de cocción lenta de 2 cuartos	20 porciones Olla de cocción lenta de 4 cuartos
Coles de Bruselas	1 libra congelada O 1 1/2 libras frescas	2 libras congeladas O 2 1/2 libras frescas
Mantequilla	3 cucharadas	1/4 taza + 2 cucharadas
Mostaza Dijon	1 cucharada	2 cucharadas
Sal Kosher	1/4 cucharadita	1/2 cucharadita
Pimienta Negra	1/4 cucharadita	1/2 cucharadita
Agua	1/4 taza	1/2 taza

### Preparación:

1. Si usa coles frescas, lávelas y corte los extremos de cada col de Bruselas. Corte cada col por la mitad.
2. Póngalas en un (as) olla (s) de cocción lenta. Agregue mantequilla, sal, pimienta, y agua.
3. Tape y cocine a fuego bajo por 4-5 horas o a fuego alto por 2-3 horas.
4. Revuelva bien para distribuir la salsa antes de servir.  
Consejo: Las coles en las puntas exteriores se tornan marrones y un poco crujientes. Eso es normal.

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	53
Grasas Totales	4 g
Sodio	110 mg
Carbohidratos	4 g
Fibra	2 g
Proteína	2 g
<i>Fuente: crockpot365.blogspot.com</i>	

## Papas Rellenas

Ingredientes	6 porciones	12 porciones	24 porciones	48 porciones
Papas (aprox. 6 oz. cada una)	3	6	12	24
Vegetales Mixtos, en lata o congelados (opcional)	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Salsa	1/4 taza + 2 cdas.	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas
Queso Cheddar, rallado	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza

### Preparación:

1. Cepille las papas. Pinche con un tenedor alrededor de cada papa.
- Instrucciones para el Horno:**
2. Envuelva las papas en papel de aluminio. Hornee a 350 grados por 1 – 1 1/2 horas o hasta que estén suaves.
  3. Quite el papel de aluminio. Córte las por la mitad. Agregue los ingredientes. Hornee para derretir el queso.
- Instrucciones para el Horno Microondas:**
2. Hornee en el microondas las papas (sin envolver) por alrededor de 3-4 minutos en ALTO.
  3. Córte las a la mitad. Póngales encima de cada mitad los vegetales, la salsa, y el queso.
  4. Hornee en el microondas por 30 segundos para derretir el queso.

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	109
Grasas Totales	1 g
Sodio	268 mg
Carbohidratos	22 g
Fibra	3 g
Proteína	4 g
<i>Fuente: Primeros Años en el Primer Estado: Guía de Planificación del Menú, 2011.</i>	





## Ensalada de Vegetales Pequeños

☉ = omita o sustituya por otro vegetal para niños menores de 2 años

Ingredientes	24 porciones	48 porciones	96 porciones	192 porciones
Guisantes tempraneros (pequeños) (lata de 15 oz.)	1	2	4	8
Maíz Blanco Shoepeg ☉ (lata de 15,25 onzas)	1	2	4	8
Habas (lata de 15 onzas)	1	2	4	8
Pimentón Verde, cortado	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Cebollín, cortado	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Apio ☉	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Pimiento, pote de 2 onzas (opc.)	1	2	4	8
Azúcar	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Aceite Vegetal	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Vinagre de Sidra de Manzana	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Sal	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdtas.	1 cda.+ 1 cdta.
Pimienta	1/3 cdta.	2/3 cdta.	1 1/3 cdtas.	2 2/3 cdtas.

### Preparación:

1. Escurra los vegetales enlatados. Ponga todos los vegetales en un recipiente.
2. Ponga el azúcar, el aceite, el vinagre, la sal, y la pimienta en una cacerola pequeña para salsa.
3. Póngala a hervir y cocine a fuego lento por 2 minutos (moviendo ocasionalmente).
4. Ponga a un lado y cuando se enfríe a temperatura ambiente mézclela en los vegetales.
5. Deje reposar por pocas horas o toda la noche en el refrigerador.



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	96
Grasas Totales	5 g
Sodio	160 mg
Carbohidratos	12 g
Fibra	2 g
Proteína	2 g

Fuente: Cissy Dexheimer.

## Ensalada de Col Rizada del Pateador

(No es recomendada para infantes)

Ingredientes	10 porciones	20 porciones	40 porciones	80 porciones
Col Rizada Rebanada	5 tazas	10 tazas	20 tazas	40 tazas
Manzanas, sin corazón y cortadas en cubos	1 mediana	2 medianas	4 medianas	8 medianas
Aceite de Oliva	1 1/2 cdas.	3 cdas.	6 cdas.	3/4 taza
Jugo de Limón	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza
Sal	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdtas.	1 cda.+ 1 cdta.
Pimienta	1/4 cdta.	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdtas.
Queso Feta, en migas	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Almendras/Semillas de Girasol	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza

### Preparación:

1. Coloque la col rizada en un envase grande. Con las manos limpias masajee la col rizada hasta que las hojas se tornen suaves y oscurezcan, por cerca de 2-3 minutos; ponga la manzana.
2. En un envase pequeño bata el aceite, el jugo de limón, la sal, y la pimienta hasta que se mezclen. Rocíe sobre la ensalada; revuelva para cubrir. Rocíe con el queso feta y las almendras/semillas de girasol.



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	56
Grasas Totales	4 g
Sodio	153 mg
Carbohidratos	5 g
Fibra	1 g
Proteína	2 g

Fuente: Sabor de Hogar, 2014

## Papas con Ajo de Drácula

Ingredientes	14 porciones	28 porciones	56 porciones	112 porciones
Papas	1 1/2 libras (alrededor de cuatro papas de 6 oz.)	3 libras	6 libras	12 libras
Margarina	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Albahaca	1/4 cdta.	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdtas.
Sal de Ajo	1/4 cdta.	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdtas.

### Preparación:

1. Corte las papas en cuñas y derrita la margarina.
2. Ponga la albahaca y la sal en la margarina.
3. Agregue las papas. Mueva para cubrir.
4. Tape y cocine de 8-10 minutos en el microondas o hasta que estén suaves.



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	83
Grasas Totales	2 g
Sodio	42 mg
Carbohidratos	16 g
Fibra	2 g
Proteína	2 g

Fuente: food.com

## Dinosaurio Repollo

Ingredientes	6 porciones	12 porciones	24 porciones	48 porciones
Hojas de Col Rizada	1 libra	2 libras	4 libras	8 libras
Aceite de Oliva	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Ajo, picado	2 dientes	4 dientes	8 dientes	16 dientes
Vinagre de Sidra de Manzana	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Sal Kosher	1 1/2 cdtas	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza
Queso Parmesano rallado fresco	1 1/3 tazas	2 2/3 tazas	5 1/3 tazas	10 2/3 tazas

### Preparación:

1. Tire de las hojas de col rizada de los tallos (observe la foto de la derecha). Descarte los tallos. Corte los verdes en tiras finas. Coloque los verdes en un envase grande.
2. Caliente el aceite y el ajo por 2 minutos. Agregue la sal y el vinagre. Cocine por alrededor de 45 segundos más.
3. Vierta sobre la col rizada. Revuelva el queso Parmesano. Agregue sal al gusto. Si desea, agregue más queso por encima.

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	256
Grasas Totales	23 g
Sodio	867 mg
Carbohidratos	4 g
Fibra	1 g
Proteína	8 g
<i>Fuente: Family Fun, Octubre 2012</i>	



## Papas Poppers

Ingredientes	24 porciones	48 porciones	96 porciones	192 porciones
Papas, cortadas en cubos, sin piel	2 1/2 libras	5 libras	10 libras	20 libras
Aceite	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Sal	1 cda.	2 cdas.	1 cda+1 cda	2 cdas+ 2 cdas
Pimienta	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.	2 cdas.
Sal de Ajo	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.	2 cdas.
Hojuelas de Pimienta Roja	1/4 cda.	1/2 cda.	1 cda.	2 cdas.

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Mezcle las papas con el aceite, la sal, la pimienta, la sal de ajo, y las hojuelas de pimienta roja. Coloque en una bandeja de hornear cubierta con el aerosol antiadherente.
3. Hornee por 1 hora, agítelas.

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	68
Grasas Totales	2 g
Sodio	112 mg
Carbohidratos	11 g
Fibra	1 g
Proteína	1 g
<i>Fuente: Adrienne Arnold, Dietista DCR</i>	

## Resumen de Tubérculos Vegetales Asados

Ingredientes	6 porciones	12 porciones	24 porciones	48 porciones
Colinabos	1/3 taza	2/3 taza	1 1/3 tazas	2 2/3 tazas
Nabos	1/3 taza	2/3 taza	1 1/3 tazas	2 2/3 tazas
Chirivías	1/3 taza	2/3 taza	1 1/3 tazas	2 2/3 tazas
Coliflor	1/3 taza	2/3 taza	1 1/3 tazas	2 2/3 tazas
Cebolla, picada	2/3 taza	1 1/3 tazas	2 2/3 tazas	5 1/3 tazas
Aceite Vegetal	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Queso Parmesano	3 cdas.	1/4 taza + 2 cdas.	3/4 taza	1 1/2 tazas
Condimentos	como desee			

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Corte los vegetales en trozos.
3. Coloque en un envase mediano y vierta aceite sobre ellos. Agregue el Parmesano y los condimentos, y mezcle bien.
4. Riéguelos de manera uniforme sobre una bandeja de hornear.
5. Hornee por 1 hora o hasta que estén tiernos.



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	118
Grasas Totales	10 g
Sodio	51 mg
Carbohidratos	6 g
Fibra	1 g
Proteína	2 g
<i>Fuente: recipefinder.nal.usda.gov</i>	

## Coliflor Española Ahumada

Ingredientes	10 porciones	20 porciones	40 porciones	80 porciones
Flores de Coliflor	9 tazas (~ 1 cabeza grande)	18 tazas (~ 2 cabezas grandes)	36 tazas (~ 4 cabezas grandes)	72 tazas (~ 8 cabezas grandes)
Aceite de Oliva	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza	1 taza
Paprika Ahumada	1 cdta.	2 cdts.	1 cda+1 cdta	2 cdas+2 cdts
Sal	3/4 cdta.	1 1/2 cdts.	1 cda.	2 cdas.
Dientes de Ajo, picados	2 dientes	4 dientes	8 dientes	16 dientes
Perejil, disecado	2 cdts.	1 cda+ 1 cdta	2 cdas+2 cdts	5 cdas. + 1 cdta.

### Preparación:

1. Coloque las piezas de la coliflor en un recipiente grande.
2. Mezcle los ingredientes restantes. Rocíelos sobre la coliflor; agite para impregnar.
3. Ponga sobre una (s) bandeja (s) de hornear. Hornee a 450 grados por 10 minutos.
4. Agite. Hornee por 10-15 minutos más o hasta que esté tierna y ligeramente dorada, moviendo ocasionalmente.

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	48
Grasas Totales	3 g
Sodio	202 mg
Carbohidratos	5 g
Fibra	2 g
Proteína	2 g

*Fuente: tasteofhome.com, 2015*



## Héroes Emergentes

Ingredientes	6 porciones	24 porciones	48 porciones	96 porciones
Coles de Bruselas, congeladas	1 paquete (10 onzas)	2 paquetes (10 onzas)	2 1/2 libras	5 libras
Aderezo Italiano para Ensaladas, ligero	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Cebollas cortadas	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza	1/2 taza
Dientes de Ajo, picados	1 diente	2 dientes	4 dientes	8 dientes
Eneldo	1/2 cdta.	1 cdta.	2 cdts.	1 cda.+ 1 cdta.

### Preparación:

1. Cocine las coles de Bruselas de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escorra.
2. Mezcle los ingredientes restantes.
3. Sírvalos sobre las coles. Mueva para impregnar.
4. Tape. Enfríe 4 horas antes de servir.



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	58
Grasas Totales	3 g
Sodio	328 mg
Carbohidratos	8 g
Fibra	2 g
Proteína	2 g

*Fuente: tasteofhome.com, 2012*

## Espadas Súper Sabrosas (Espárragos Parmesanos Cocinados-al Horno)

Ingredientes	4 porciones	8 porciones	16 porciones	32 porciones
Tallos de Espárragos	1 libra	2 libras	4 libras	8 libras
Aceite de Oliva	3 cdas.	1/4 taza + 2 cdas.	3/4 taza	1 1/2 tazas
Queso Parmesano	1 cda + 1 1/2 cdts	3 cdas.	1/4 taza + 2 cdas.	3/4 taza
Dientes de Ajo, picados	1	2	4	8
Sal Marina	1 cdta.	2 cdts.	1 cda. + 1 cdta.	2 cdas.+ 2 cdts
Pimienta Negra	1/2 cdta	1 cdta.	2 cdts.	1 cda.+ 1 cdta.
Jugo de Limón	opcional			



### Preparación:

1. Precaliente el horno a 425 grados. Recorte cualquier dureza de los tallos.
2. Coloque los espárragos en un envase para mezclar y rocíelos con aceite de oliva. Muévelos para impregnar, luego rocíe con el queso Parmesano, el ajo, la sal y la pimienta. Ponga los espárragos en una sola capa sobre una bandeja para hornear.
3. Hornee hasta que estén tiernos, 12-15 minutos dependiendo del grosor. Rocíe el jugo de limón inmediatamente antes de servir.

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de vegetales
Calorías	117
Grasas Totales	11 g
Sodio	612 mg
Carbohidratos	4 g
Fibra	2 g
Proteína	2 g

*Fuente: allrecipes.com, 2012*

## Árboles Gustosos

Ingredientes	8 porciones	16 porciones	32 porciones	64 porciones
Flores de Brócoli, frescas	1/2 libra (~ 4 tazas)	1 libra (~ 2 cuartos)	2 libras (~ 1 galón)	4 libras (~ 2 galones)
Ajo, pelado y machacado	6 dientes	12 dientes	24 dientes	48 dientes
Aceite de Oliva	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Sal y Pimienta	Al gusto			

Datos Rápidos	
Cada porción proporcional	1/3 taza de vegetales
Calorías	75
Grasas Totales	7 g
Sodio	32 mg
Carbohidratos	3 g
Fibra	1 g
Proteína	1 g
Fuente: <i>simplerecipes.com</i>	

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Mezcle el brócoli con el ajo, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
3. Coloque en un (as) bandeja (s) para hornear cubiertas con aerosol antiadherente.
4. Ase en el horno por 20 minutos.

## Ensalada La Casa del Árbol

Ingredientes	12 porciones	25 porciones	50 porciones	100 porciones
Flores de Brócoli, frescas	1/2 libra (~ 4 tazas)	1 libra (~ 2 cuartos)	2 libras (~ 1 galón)	4 libras (~ 2 galones)
Semillas de Girasol, ☼ Tostadas con Miel	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas
Cerezas deshidratadas ☼	1/4 taza + 2 cdas.	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas
Aderezo para Repollo, ligero	1/4 taza + 2 cdas.	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas

☼= Omita para niños menores de 2 años.

Datos Rápidos	
Cada porción proporcional	1/4 taza de vegetales
Calorías	73
Grasas Totales	4 g
Sodio	85 mg
Carbohidratos	8 g
Fibra	1 g
Proteína	1 g
Fuente: Libro de Recetas "Cocina Básica" de las Escuelas del estado de Washington, Sep. 2013	

### Preparación

1. Mezcle el brócoli, las semillas de girasol, y las cerezas en un recipiente grande.
2. Cubra con el aderezo. Mueva para impregnar.
3. Refrigere antes de servir.



## Ensalada Orangután

Ingredientes	4 porciones	8 porciones	24 porciones	48 porciones
Espinaca, fresca	2 tazas	4 tazas	12 tazas	24 tazas
Mandarinas, en lata, escurridas (lata de 15 onzas)	1/2 lata	1 lata	3 latas	6 latas
Almendras, en tajadas ☼	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza + 2 cdas.	3/4 taza
Arándanos secos ☼	2 cdas.	1/4 taza	3/4 taza	1 1/2 tazas
Queso Feta	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza + 2 cdas.	3/4 taza
Aderezo para Ensalada Agri dulce	1 cda.	2 cdas.	1/4 taza + 2 cdas.	3/4 taza

☼= Omita para niños menores de 2 años.



Datos Rápidos	
Cada porción proporcional	1/4 taza de vegetales
Calorías	53
Grasas Totales	2 g
Sodio	58 mg
Carbohidratos	9 g
Fibra	1 g
Proteína	2 g
Fuente: <i>Primeros Años en el Primer Estado: Guía de Planificación del Menú, 2011.</i>	

### Preparación:

1. Lave la espinaca.
2. Escurra el jugo de las mandarinas.
3. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente grande para ensalada.

## Ensalada Crujiente de Manzanas

## Frutas

Ingredientes	8 porciones	16 porciones	32 porciones	64 porciones
Deliciosa Manzana Dorada, cortada o rallada	1/3 libra (~ 1 mediana)	2/3 libra (~ 2 medianas)	1 1/3 libras (~ 4 medianas)	2 2/3 libras (~ 8 medianas)
Manzana Roja, cortada o rallada	1/3 libra (~ 1 mediana)	2/3 libra (~ 2 medianas)	1 1/3 libras (~ 4 medianas)	2 2/3 libras (~ 8 medianas)
Apio, en rodajas ☞ o Peras*	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Nueces* (opcional) ☞	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Pasitas Doradas* (opcional) ☞	1/2 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas
Miel** o Azúcar	1/4 taza	1/2 taza	1 taza	2 tazas

### Preparación:

1. Mezcle las manzanas, el apio, las nueces y las pasitas en un recipiente.
2. Agregue la miel o el azúcar y mezcle bien.
3. Sirva inmediatamente.

\*El apio puede causar ahogamiento, sustituya por peras para niños menores de 3 años.

\*Omita las nueces y las pasitas para niños pequeños y/o alérgicos.

\*\*Sustituya por azúcar la miel para niños menores de 1 año de edad.



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/4 taza de frutas
Calorías	51
Grasas Totales	0 g
Sodio	6 mg
Carbohidratos	14 g
Fibra	1 g
Proteína	0 g
<i>Fuente: Cocina Rápida, Mayo/Junio 2001</i>	

\*Calculados sin los ingredientes opcionales

## Refrescante Melón Bayas

Ingredientes	6 porciones	12 porciones	24 porciones	48 porciones
Melón, en cubos	1 3/4 tazas (aprox. 1 libra)	3 1/2 tazas (aprox. 2 libras)	7 tazas (aprox. 4 libras)	14 tazas (aprox. 8 libras)
Fresas, mondadas, frescas o congeladas	3/4 taza	1 1/2 tazas	3 tazas	6 tazas
Jugo de Uvas Blancas	1 1/4 tazas	2 1/2 tazas	5 tazas	10 tazas

### Preparación:

1. Para agregar más textura a los batidos use las fresas congeladas.
2. Ponga el melón y las fresas en una licuadora.
3. Agregue el jugo de uva.
4. Licúe hasta que esté batido.

**Consejo:** Las frutas en puré en un batido se acreditan como 100% jugo de frutas en el Programa de Alimentación (CACFP). El jugo sólo se puede servir una vez al día en su establecimiento a partir del 1/10/17.

Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/2 taza de jugo de frutas (Nota: 100% jugo solo puede servirse 1 vez al día)
Calorías	55
Grasas Totales	0 g
Sodio	4 mg
Carbohidratos	14 g
Fibra	1 g
Proteína	1 g
<i>Adaptado de: Fanático de la Comida, 2013</i>	

## Ensalada de Frutas






Ingredientes	16 porciones	32 porciones	64 porciones	128 porciones
Piña, fresca/escurrida	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Uvas, en cuartos	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Fresas, a la mitad	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Bananas, peladas, en rodajas	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Melón Honeydew	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Melón Cantalupo	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Melocotones, frescos/escurridos	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas
Mandarinas, frescas/escurridas	1 taza	2 tazas	4 tazas	8 tazas

### Preparación:

1. Mezcle todas las frutas.
2. Manténgalas frías y sirva.



Datos Rápidos	
Cada porción proporciona	1/2 taza de frutas
Calorías	39
Grasas Totales	0 g
Sodio	5 mg
Carbohidratos	10 g
Fibra	1 g
Proteína	1 g
<i>Fuente: Jennifer Havens</i>	

Sustituciones de Ollas		Tabla de Temperatura de Alimentos	
<p>¿Quiere hacer una receta pero no tiene la olla del tamaño correcto?            ¡Utilice esta tabla para ver si tiene una olla similar que pueda funcionar! Tenga en cuenta que puede ser necesario ajustar los tiempos de cocción.</p> <p><b>¿Tiene una olla que no está marcada con el tamaño?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use una taza para medir líquidos para agregar tazas llenas de agua hasta llenar la olla. Esto puede ayudar a determinar cuánto va a contener la olla.</li> <li>• Use una regla para ver la profundidad de la cacerola.</li> </ul>		<p>¡Elimine las bacterias y virus en los alimentos que puedan enfermar a los niños! Asegúrese de que la comida está cocida a una temperatura suficientemente alta. Puesto que no puede decir si la carne está cocida sólo con verla, es importante usar un termómetro para alimentos. Coloque un termómetro de alimentos en el centro de la comida cocida. (Para alimentos “delgados” como las hamburguesas, introduzca el termómetro por un lado.) Asegúrese que la comida cubre la pulgada de abajo del termómetro para una buena lectura.</p>	
Volumen Pruebe estas ollas:		Temperaturas Mínimas Seguras de los Alimentos Recomendadas por USDA	
4 tazas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Molde redondo para torta de 6-pulgadas (2" profundidad)</li> <li>• Molde redondo para torta de 8-pulgadas (1 1/2" profundidad)</li> <li>• Molde para tarta de 9-pulgadas</li> <li>• Molde para pan de 8x4 pulgadas (2 1/2" profundidad)</li> </ul>	Cortes Frescos de Res y Puerco: Filetes, Asados y Chuletas <b>145°F</b> (dejar que la carne repose 3 minutos antes de cortar)	
6 tazas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 moldes pequeños para pan (5 x 2 pulgadas)</li> <li>• 2 moldes metálicos para panecillos (2 3/4 x 1 3/8 pulgada)</li> <li>• 3 moldes metálicos para panecillos (2 3/4 x 1 1/8 pulgada)</li> <li>• Molde para torta redonda de 8-pulgadas (2" profundidad)</li> <li>• Molde redondo para torta de 9-pulgadas (1 1/2" profundidad)</li> <li>• Olla de 11 x 7 pulgadas (2" profundidad)</li> <li>• Olla de 8 1/2 x 4 1/2 pulgadas (2" profundidad)</li> <li>• Cacerola de 1 1/2 cuartos</li> </ul>	Pescado <b>145°F</b>	
8 tazas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Molde para pan 9 x 5 pulgadas (3" profundidad)</li> <li>• 2 moldes para pan (8 x 4 pulg., 2 1/4" profundidad)</li> <li>• 3 moldes para pan (5 1/2 x 3 1/2 pulgadas)</li> <li>• Molde cuadrado para tortas 8-pulg. (2" profundidad)</li> <li>• Molde redondo para tortas 9-pulg. (2" profundidad)</li> <li>• Cacerola de 2 cuartos</li> </ul>	Carne de Res o de Puerco Molido <b>160°F</b>	
10 tazas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recipiente llano de 10 1/2 x 15 1/2 pulgadas</li> <li>• Molde cuadrado para torta de 9 pulgadas (2" profundidad)</li> <li>• Cacerola de 2 1/2 cuartos</li> </ul>		
12 tazas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 moldes para pan (8 1/2 x 4 1/2 x 2 1/2")</li> <li>• Molde springform de 9 pulgadas (3" profundidad)</li> <li>• Cacerola de 3 cuartos</li> <li>• Una cacerola Bundt de 10 x 3 1/4 pulgadas</li> </ul>	Platos con Huevos <b>160°F</b>	
14 tazas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandeja de hornear de 13 x 9 pulgadas (2" profundidad)</li> <li>• 2 moldes redondos para torta (9-pulg., 2" profundidad)</li> <li>• 2 Moldes cuadrado para tortas 8-pulg. (2" profundidad)</li> </ul>		
16 tazas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cacerola de 4 cuartos</li> </ul>	Pavo y Pollo (Entero, por Piezas o Molido) <b>165°F</b>	

Fuente: Home Baking Association and [www.homebaking.com](http://www.homebaking.com), 2016.



Fuente: [www.IsItDoneYet.gov](http://www.IsItDoneYet.gov), Servicio de Inspección y Seguridad de Alimentos USDA, revisado Agosto de 2011.

# Lo esencial a la mirada

## Abreviaturas para las recetas

Aprox. = aproximadamente

cdta = cucharadita

cda = cucharada

tza = taza

pt = pinta

qt = cuarto de galón

gl = galón

wt = peso

oz = onza

lb o # = libra

g = gramo

kg = kilogramo

vol = volumen

ml = mililitro

L = litro

oz líquida = onza líquida


núm o # = número

in o " = pulgada

°F = grado Fahrenheit


°C = centígrado

## Equivalentes en volumen para líquidos




60 gotas	= 1 cda
1 cda	= 3 cda = 0.5 oz líquida
1/8 tza	= 2 cda = 1 oz líquida
1/4 tza	= 4 cda = 2 oz líquida
1/3 tza	= 5 cda + 1 cda = 2.65 oz líquida
3/8 tza	= 6 cda = 3 oz líquida
1/2 tza	= 8 cda = 4 oz líquida
5/8 tza	= 10 cda = 5 oz líquida
2/3 tza	= 10 cda + 2 cda = 5.3 oz líquida
3/4 tza	= 12 cda = 6 oz líquida
7/8 tza	= 14 cda = 7 oz líquida
1 tza	= 16 cda = 8 oz líquida
1/2 pinta	= 1 tza = 8 oz líquida
1 pinta	= 2 tza = 16 oz líquida
1 cuarto de galón	= 2 pt = 32 oz líquida
1 galón	= 4 qt = 128 oz líquida

## Equivalentes de peso



16 oz	= 1 lb = 1.000 lb
12 oz	= 3/4 lb = 0.750 lb
8 oz	= 1/2 lb = 0.500 lb
4 oz	= 1/4 lb = 0.250 lb
1 oz	= 1/16 lb = 0.063 lb

## Equivalentes de fracción a decimal




1/8	= 0.125
1/4	= 0.250
1/3	= 0.333
3/8	= 0.375
1/2	= 0.500
5/8	= 0.625
2/3	= 0.666
3/4	= 0.750
7/8	= 0.875

## Equivalentes métricos por pesos



Unidades tradicionales (avoirdupois)	Unidad Métrico
Onzas (oz)	Gramos (g)
1 oz	= 28.35 g
4 oz	= 113.4 g
8 oz	= 226.8 g
16 oz	= 453.6 g
Libras (lb)	Gramos (g)
1 lb	= 453.6 g
2 lb	= 907.2 g
Libras (lb)	Kilogramos (kg)
2.2 lb	= 1 kg (1000 g)

## Equivalentes métricos por volumen



Unidades tradicionales	Unidad Métrico
1 taza (8 oz líquida)	= 236.59 ml
1 cuarto de galón (32 oz líquida)	= 946.36 ml
1.5 cuartos de galón (48 oz líquida)	= 1.42 L
33.818 oz líquida	= 1.0 L



Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en la University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE. UU., y la mención de nombres, registros, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Title VII/VIII/IX/Sección 504/ADA/IDEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE. UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room, 328-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (800) 720-5984 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences.

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

Para mayor información, por favor póngase en contacto con helpdesk@icn.org 04/2016

800-321-3054

www.theicn.org

## Cucharones (Servidores)




Tamaño/Núm. <sup>1</sup>	Nivel de medida	Codifica de color <sup>2</sup>
6	2/3 taza	
8	1/2 taza	
10	3/8 taza	
12	1/3 taza	
16	1/4 taza	
20	3-1/3 cda	
24	2-2/3 cda	
30	2 cda	
40	1-2/3 cda	
50	3-3/4 cda	
60	3-1/4 cda	
70	2-3/4 cda	
100	2 cda	

<sup>1</sup> Los cucharones son del tipo de mano izquierda o derecha o de aglomeración que pueden ser utilizados para las dos manos. El número en el cucharón indica cuántas cucharadas niveladas hacen un cuarto de galón. Por ejemplo, ocho Núm. 8 cucharones = 1 cuarto.

<sup>2</sup> Use puntitos colorados que combina con el codifica de colores para los tamaños de cucharón del estilo especificado.

## Cucharones

### Utensilios para servir porciones



Cucharón	Medida Aprox.	Utensilio para servir porciones
1 oz	1/8 taza	1 oz
2 oz	1/4 taza	2 oz
3 oz	3/8 taza	3 oz
4 oz	1/2 taza	4 oz
6 oz	3/4 taza	6 oz
8 oz	1 taza	8 oz
12 oz	1-1/2 tazas	

Cucharones y utensilios para servir porciones (cucharas de medir-servir que son estandarizados por volumen) son marcados "oz." "oz líquida" sería más adecuado dado que midan el volumen, no el peso.

Use los cucharones para servir sopas, guisados, platos con crema, salsas, salsas espesas y otros productos líquidos.

Use utensilios para servir porciones (sólidos o perforados) para seccionar sólidos y semisólidos como frutas y verduras y condimentos.

## Cucharas para cocinar o servir



Cucharas varían en longitud (11", 13", 15", 18", 21") para la facilidad de usar para cocinar o servir. Cucharas pueden tener mangos plásticos que son resistentes al calor. Cucharones niveles, cucharones para servir sopa y utensilios para servir proveen control de porciones más exacto que las cucharas para servir que no son medidas estandarizadas por volumen.

## Cucharas especializadas



Una muesca del pulgar en el mango de un utensilio o una cuchara previene que la cuchara resbale en la olla, y que las manos deslicen en los alimentos. Cucharas de filos triples (sólidas o perforadas) tienen una fila plana que aumenta el área donde la cuchara toca el fondo de la olla cuando revolviendo.

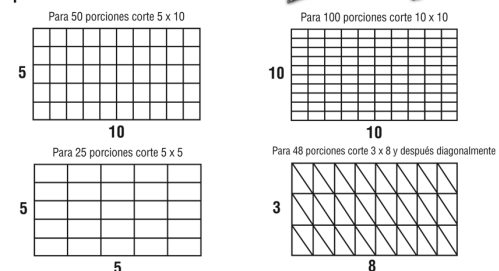
## Capacidad de la mesa de vapor

Tamaño de la cacerola	Capacidad Aprox.	Tamaño de la porción	Cucharones (oz líquidas)	# de servidor	# aprox. de porciones
12" x 20" x 2-1/2"	2 gl	1/2 taza	4 oz	8	64
		3/8 taza	3 oz	10	80
		1/3 taza	2.65 oz	12	96
12" x 20" x 4"	3-1/2 gl	1/2 taza	4 oz	8	112
		3/8 taza	3 oz	10	135
		1/3 taza	2.65 oz	12	168
12" x 20" x 6"	5 gl	1/2 taza	4 oz	8	160
		3/8 taza	3 oz	10	200
		1/3 taza	2.65 oz	12	240
		1/4 taza	2 oz	16	320

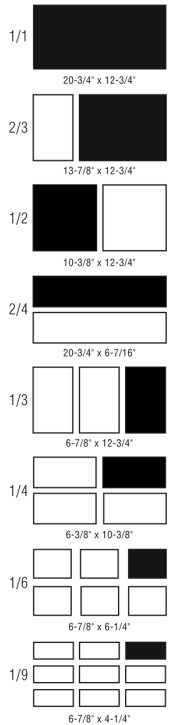
## Dimensiones aproximadas de las porciones de servir de cacerolas de tamaños diferentes

Cacerola	Tamaño aprox.	Núm. y tamaño aprox. de porciones por cacerola
De hornear o de mesa de vapor	12" x 20" x 2-1/2"	25
		50
De bandeja o de bollo	18" x 26" x 1"	100
		100

## Diagramas de cortar para hacer porciones



## Otros tamaños de cacerolas



Cacerolas de mesa de vapor o de encimera están disponibles en tamaños diferentes. Puede que las cacerolas de tamaños más pequeños requieran el uso de una barra adaptadora.

<b>Sopas</b>	<b>Página</b>
Ají y Frijoles Bonanza	4
Estofado del Vaquero	4
Sopa de Jamón y Frijoles	3
Sopa de Súper Estrellas	3
Sopa de Taco	3
<b>Platos Principales</b>	<b>Página</b>
A+ Enrollados Asiáticos	7
Añádele-A-La-Pizza	14
Arroz Frito con Vegetales	12
Camarones Zippity-Doo-Dah	13
Cuadrados Stromboli	15
Cuencos Mini de Fiesta	10
Deliciosos Huevos Esponjosos	12
Enchiladas Las 3 Hermanas	5
Enrollados del Suroeste	6
Ensalada Danza del Pollo	10
Espirales de Atún	11
Filete Salisbury	10
Frijoles y Chorizo del Bombero Frank	5
Hamburguesas de Pizza	13
Huevos Duros de Harry	8
Lote Grande de Frijoles	6
Mac y Queso Hecho en Casa	7
Pavo Ahumado y Frijoles	6
Pierda Sus Placas de Lasaña	9
Pizza de Desayuno	15
Pollo Hawaiano	8
Remolcadores de Atún	11
Taco Pizza	14
Tazas del Vaquero	8
Tilapia con Queso de Chuck	7
Tilapia Italiana	9
Touchdown de Albóndigas de Pavo	11
<b>Panes/Cereales</b>	<b>Página</b>
Cacerola de Tostadas Francesas	20
Fiesta de Panecillos de Arándanos	18
Granola Crujiente de la Cosecha	19
Los Grandes Panqueques de Calabaza	20
Los Panqueques de Penny	20

<b>Índice</b>	
Masa Deliciosa	16
Masa de Pizza	16
Pan	16
Pan de Maíz	17
Panecillos	16
Panecillos de Calabacín	17
Panecillos del Huerto de Calabazas	18
Panecillos de Maui	19
<b>Vegetales</b>	<b>Página</b>
Árboles Gustosos	27
Calabacín Frito Cajún	22
Campeonato de Repollo	21
Coliflor Española Ahumada	26
Dino Coles Dijon	23
Dinosaurio Repollo	25
Ensalada Caprese	22
Ensalada de Col Rizada del Pateador	24
Ensalada de Pasta y Vegetales Con-Todo-Remecido	21
Ensalada de Vegetales Pequeñitos	24
Ensalada La Casa del Árbol	27
Ensalada Orangután	27
Espadas Súper Sabrosas (Espárragos Parmesanos Cocinados al Horno)	26
Frijoles de Brontosaurio con Tocino	21
Héroes Emergentes	26
Papas con Ajo de Drácula	24
Papa Poppers	25
Papas Rellenas	23
Pinchos de Quimbombó (Cajún BBQ Okra)	23
Resumen de Tubérculos Vegetales Asados	25
Ricura de Pepinos	22
<b>Frutas</b>	<b>Página</b>
Ensalada Crujiente de Manzana	28
Ensalada de Frutas	28
Refrescante Melón Bayas	28
<b>Consejos/Herramientas de Cocina</b>	<b>Página</b>
Lo Básico en un Vistazo	30-32
Sustituciones de Ollas	29
Tabla de Temperatura de Alimentos	29