



Arroz salvaje cremoso

El arroz salvaje es un grano que se cosecha en el norte de Minnesota, en las tierras Ojibwa, donde crece naturalmente en los lagos y los canales. Esta forma de arroz salvaje ha sido un componente esencial de la dieta indígena americana durante muchas generaciones. El resultado final es un arroz que es suave, redondo y tiene un sabor a nuez.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza (cucharón de 6 onzas) proporciona 1 ½ onzas equivalentes de carne, ⅛ taza de vegetales y ¾ onza equivalente de granos.

ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales del CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Arroz salvaje, crudo	8 oz	1 ½ tz	1 lb	3 tz	<ol style="list-style-type: none"> 1 Precaliente el horno a 350 °F. 2 Combine el arroz salvaje, el arroz integral y el agua en una olla grande. Revuelva. 3 Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva rápidamente. Cubra y reduzca la temperatura al medio. Cocine hasta que el agua se absorba, unos 50-60 minutos. Revuelva el arroz suavemente con un tenedor y póngalo a un lado. 4 Precaliente los sartenes extra grandes o un sartén industrial a fuego medio-alto. Para 25 porciones, use 2 sartenes extra grandes. Para 50 porciones, use 4 sartenes extra grandes.
Arroz integral, crudo	11 oz	2 tz	1 lb 6 oz	1 qt	
Agua	56 oz líquida	1 qt 3 tz	112 oz líquida	3 qt 2 tz	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Carne molida de pavo, fresca o congelada	3 lb 5 oz		7 lb		5 Dore la carne molida de pavo. Remueva el líquido. Punto de crítico control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 165 °F o más alta por al menos 15 segundos.
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de ¼"	1 lb	1 qt	2 lb	2 qt	6 Reduzca la temperatura a fuego medio, añada la cebolla y el apio. Continúe cocinando hasta que la cebolla y el apio estén blandos, unos 10-15 minutos. Revuelva con frecuencia.
*Apio, fresco, cortado en cubos de ¼"	1 lb	1 qt	2 lb	2 qt	
Sopa de crema de champiñones (zetas), condensada	2 lb	1 qt	4 lb	2 qt	7 Agregue el arroz y los ingredientes restantes. Deje hervir y apague el fuego.
Leche sin grasa (descremada)		3 tz		1 qt 2 tz	
Ajo en polvo		¼ tz		½ tz	
Pimienta negra, molida		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	8 Rocíe ligeramente una bandeja para la mesa de vapor (12" x 20" x 4") con el aceite en aerosol para cocinar. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.
					9 Esparza la mezcla de arroz uniformemente en la(s) bandeja(s). Cubra con papel aluminio y hornee por 45-50 minutos o hasta que el líquido se haya absorbido y el arroz esté cremoso.
					10 Sirva ¾ taza (cucharón de 6 onzas). Punto de crítico control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ¾ taza (cucharón de 6 onzas).

Nutrientes	Cantidad
Calorías	230
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	40 mg
Sodio	289 mg
Carbohidrato total	23 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	16 g
Vitamina D	N/A
Calcio	74 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Apio	1 lb 4 oz	2 lb 7 oz
Cebolla	1 lb 3 oz	2 lb 5 oz

NOTAS

*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Consejos del chef

Para un color y un sabor óptimo:

1. No enjuague la carne molida de pavo.
2. No agrupe la carne molida de pavo. La aglomeración puede hacer que los jugos se estanquen alrededor de la carne en lugar de dorarla, haciéndola menos sabrosa.

Variaciones

Si la carne molida de pavo está congelada, descongélela en el refrigerador durante 1 día por cada 1-5 libras. Almacene la carne molida de pavo cruda a una temperatura de 40 °F o menor.

Cocine el arroz el día anterior y enfríelo en el refrigerador.

Punto crítico de control: enfríe a una temperatura de 40 °F o menos dentro de un periodo de 4 horas.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
10 lb 11 oz 1 gal 3 tz	21 lb 6 oz 2 gal 1 qt 2 tz