Tiempo de preparación: 20 minutos | Tiempo de cocción: 1 hora 15 minutos

Cuscús con pollo y vegetales

El cuscús es una excelente opción para usar en platos y comidas en donde típicamente se usa el arroz o la pasta. Es un alimento básico en Marruecos y África del Norte, pero también está creciendo su popularidad en Francia, España, Portugal, Italia y Grecia. Tradicionalmente el cuscús se cocina al vapor. La canasta se pone por encima del plato principal, y eso hace que el cuscús absorba los sabores mientras se cocina, haciendo así un acompañante lleno de sabor.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
1 muslo de pollo con ⅓ taza (cucharón # 12) de vegetales mixtos y ¼ taza (cucharón # 16) de cuscús proporcionan 1½ onzas equivalentes de carne, ¼ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.

ORIGEN
Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Precaliente el horno a 400 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	2 Rocíe 2 sartenes extra grandes o una plancha/parilla, con aceite en aerosol para cocinar. Caliente a temperatura media-alta.
Muslo de pollo, con hueso y piel, crudo (alrededor de 3.7 oz cada uno)	5 lb 12½ oz	25 muslos	11 lb 5 oz	50 muslos	3 Dore el pollo en sus cuatro lados, alrededor de 2-3 minutos por cada lado.
					4 Remueva el pollo del sartén y póngalo en una bandeja para hornear. Quítele la piel, cubra y déjelo reposar.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Aceite de canola		¼ tz		½ tz	**5** Rostice los vegetales: en un tazón grande mezcle el aceite, las especias, la zanahoria, y la cebolla. Transfiera a una(s) bandeja(s) para mesa de vapor (12" x 20" x 4"). Esparza los vegetales sazonados en una sola capa en la(s) bandeja(s) para mesa de vapor. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.
Cilantro, seco, molido		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
Comino, seco, molido		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
Jengibre, seco, molido		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
Canela, seca, molida		2 cdta		1 cda 1 cdta	
*Zanahoria, fresca, pelada, cortada en cubos de ¼"	1 lb 5 oz	1 qt ¾ tz	2 lb 10 oz	2 qt 1½ tz	
*Cebolla, fresca, cortada en cubos de ¼"	1 lb 1 oz	1 qt ¼ tz	2 lb 2 oz	2 qt ½ tz	**6** Hornee sin cubrir hasta que los vegetales se ablanden, alrededor de 20 minutos. Saque del horno. No apague el horno.
Jugo de limón amarillo, recién exprimido, sin semillas o embotellado		1 tz		2 tz	**7** Para 25 porciones, mezcle el jugo de limón y 1 qt del caldo de pollo en una olla sopera. Para 50 porciones, mezcle el jugo de limón con ½ gal del caldo de pollo en una olla sopera. Guarde el resto del caldo de pollo para el paso #10 para cocinar el cuscús.
Caldo de pollo, bajo en sodio	64 oz líquida (4 lb)	2 qt	128 oz líquida (8 lb)	4 qt	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Aceitunas, negras, maduras, enlatadas, escurridas, cortadas en rodajas	4 oz	1 tz	8 oz	2 tz	**8** Ponga a hervir a fuego medio-alto, continúe hirviendo por 5 minutos hasta que una pequeña porción del líquido se haya reducido. Apague el fuego y vierta el líquido sobre las zanahorias y las cebollas parcialmente rostizadas. Añada las aceitunas.
					9 Ponga 25 muslos de pollo en cada bandeja para mesa de vapor con los vegetales y el líquido concentrado. Regrese las bandejas para mesa de vapor de nuevo al horno, a 400 °F y horne sin cubrirlas por 40-45 minutos. Punto crítico de control: hornee hasta alcanzar una temperatura mínima de 165 °F por al menos 15 segundos.
Cuscús, crudo	12½ oz	2 tz	1 lb 9 oz	1 qt	**10** Prepare el cuscús: en una olla grande, agregue 1 qt de caldo de pollo. Deje hervir a una temperatura media-alta en la estufa. Agregue el cuscús, revuelva y apague el fuego. Tape y deje reposar unos 15-20 minutos. El cuscús estará listo cuando esté blando. Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
Hojas de menta, frescas, picadas		2 cda o 25 hojas		¼ tz o 50 hojas	**11** Con un tenedor, revuelva suavemente el cuscús para esponjarlo y agréguele la menta.
					12 Sirva 1 muslo de pollo con ⅓ taza (cucharón # 12) de vegetales mixtos y ¼ taza (cucharón # 16) de cuscús. Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Por cada 1 muslo de pollo con ⅓ taza (cucharón # 12) de vegetales mixtos y ¼ taza (cucharón # 16) cuscús.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**166**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	39 mg
Sodio	**120 mg**
Carbohidrato total	**14 g**
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**15 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	29 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Cebolla	1 lb 4 oz	2 lb 7 oz
Zanahorias	1 lb 10 oz	3 lb 3 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.

Variaciones
Si usa pollo congelado, descongélelo en el refrigerador por 1 día por cada 1-5 libras. Mantenga el pollo crudo a 40 °F o a una temperatura más baja.

Si desea, puede agregar salsa de chili picante. La salsa picante aumentará la cantidad de sodio en esta receta.

**Tradicionalmente el cuscús es cocido en un caldo con vegetales o agua, pero para facilitar la preparación en el CACFP, se modificó el método de cocción.

***Cuando tome la temperatura del pollo crudo, no toque el hueso ya que es más caliente que la carne del pollo.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
3 lb 14½ oz de muslos de pollo, 3 lb 14 oz de vegetales mixtos y 2 lb 5½ oz de cuscús	7 lb 13 oz muslos de pollo, 7 lb 12 oz de vegetales mixtos y 4 lb 11 oz de cuscús
25 muslos de pollo, 2 qt ⅓ tz de vegetales mixtos y 1 qt 2¼ tz de cuscús	50 muslos de pollo, 1 gal ⅔ tz de vegetales mixtos y 3 qt ½ tz de cuscús