



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



G4G y Armed Forces Recipe Service (AFRS) Entrenamiento Culinario

Sesión #3: Sopas y Postres Caseros

Tiempo total: 90 minutos para 2 sesiones

Participantes: 20 (1 grupo)

Instructores: 2

Esquema de la clase:

- ▶ 5 minutos: Presentaciones (si son instructores nuevos) y revisión de los objetivos del entrenamiento
- ▶ 40 minutos: Sesión de entrenamiento
 - Postres hechos a mano (#3A)
- ▶ 40 minutos: Sesión de entrenamiento
 - Sopas hechas a mano (#3B)
- ▶ 5 minutos: Resumen, preguntas y limpieza.

Sesión #3A: Postres hechos a mano (hechos desde cero)

Descripción general: Presentar conceptos de postres AFRS recientemente desarrollados y más saludables.

Duración de la sesión: 40 minutos

Formato de la sesión: Demostración del instructor y degustación de los participantes

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- ▶ Comprenda que los postres más saludables son comparables en sabor a sus contrapartes de alta grasa y alta azúcar.
- ▶ Nombra los ingredientes más saludables utilizados en las nuevas recetas de postres de AFRS

Recetas de demostración Para degustación (ver sección de Recetas):

Pastel de chocolate con puré de manzana G-012-50, Pastel de zanahoria G-306-00, o bombas rubias de proteína (garbanzos, mantequilla de maní) H-302-00

Notas del instructor:

- ▶ Para acomodar mejor el tiempo de horneado y enfriamiento del pastel y el tiempo de cocción a fuego lento de la sopa, esta sesión se lleva a cabo con un grupo grande.
- ▶ Se pueden preparar y degustar o mostrar las Bombas Rubias de Proteína* en lugar del Pastel de Zanahoria o el Pastel de Chocolate con Puré de Manzana para demostrar que los postres de legumbres pueden ser deliciosos. Tenga en cuenta que preparar o mostrar las Bombas Rubias



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



de Proteína requiere pasos adicionales, tiempo extra, más ingredientes y equipo. Planifique en consecuencia y ajuste el tiempo de entrenamiento según sea necesario.

- ▶ Mientras se hornea el pastel, pase a la sesión #3B.
- ▶ Se pueden guardar porciones extra de pastel y servirlos en la siguiente comida como una opción de menú o una prueba de degustación para los comensales.

Ingredientes necesarios para demostraciones y práctica de entrenamiento:

Pastel de chocolate con puré de manzana (50 porciones = 1 bandeja para hornear llena)

- ▶ 1 lb 5 oz (1 qt + $\frac{3}{4}$ taza + 1 cucharada) de harina multiusos (harina blanca)
- ▶ 10 oz (1 cuarto de galón) cacao en polvo
- ▶ $\frac{3}{4}$ oz (2 cucharadas) de polvo para hornear
- ▶ $\frac{3}{4}$ oz (1 cucharada + 1 cucharadita) de bicarbonato de sodio
- ▶ $\frac{3}{4}$ oz (1 cucharada + 1 cucharadita) de sal
- ▶ $\frac{1}{2}$ oz (2 cucharadas) de canela
- ▶ 2 lbs 2 oz (1 qt + $\frac{1}{2}$ taza) de azúcar moreno
- ▶ 1 lb 5 oz ($2\frac{3}{4}$ tazas) de aceite de canola
- ▶ $10\frac{1}{2}$ oz ($1\frac{1}{2}$ tazas o 6 de cada uno) de huevos enteros
- ▶ 1 lb 8 oz ($2\frac{3}{4}$ tazas) de suero de leche bajo en grasa (“Buttermilk”)
- ▶ 12 oz ($1\frac{1}{2}$ tazas) de puré de manzana sin azúcar

Pastel de zanahoria (50 porciones = 1 bandeja para hornear llena)

- ▶ 1 lb 11 oz ($1\frac{1}{2}$ qt) de harina para todo uso (harina blanca)
- ▶ $\frac{3}{4}$ oz (2 cucharadas) de polvo para hornear
- ▶ $\frac{1}{2}$ oz (1 cucharada) de bicarbonato de sodio
- ▶ 0.38 oz (1 cucharada + $1\frac{1}{2}$ cucharadita) de canela
- ▶ 0.32 oz ($1\frac{1}{2}$ cucharadita) de sal
- ▶ 0.26 oz (1 cucharada) de nuez moscada
- ▶ 0.12 oz ($1\frac{1}{2}$ cucharadita) de clavo
- ▶ 1 lb 12 oz ($3\frac{1}{2}$ tazas + 2 cucharadas) de azúcar morena
- ▶ 1 lb 2 oz ($2\frac{1}{2}$ tazas) de aceite de canola
- ▶ 12 oz (2 tazas o 6 de cada una) de huevos enteros
- ▶ $\frac{1}{2}$ oz (1 cucharada + 1 cucharadita) de extracto de vainilla
- ▶ 1 lb 14 oz ($1\frac{1}{2}$ qt) de zanahorias, peladas y ralladas
- ▶ 10 oz ($2\frac{1}{4}$ tazas) de pasas de uva sin semillas
- ▶ Spray para cocinar (aceite aerosol)



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



***Bombas Rubias de Proteína** (50 porciones = 1 bandeja para hornear llena)

- ▶ 5½ lbs (1 gal) de garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados
- ▶ 1½ lbs (1¾ qt + ½ taza) de avena de cocción rápida
- ▶ 15 oz (1½ tazas) de huevos líquidos
- ▶ 1 lb 10 oz (3½ tazas) de azúcar morena
- ▶ 1 lb (2 tazas) de mantequilla de maní cremosa (mantequilla de cacahuete)
- ▶ 1¼ oz (2 cucharadas + 2 cucharaditas) de extracto de vainilla
- ▶ 0.28 oz (1 cucharada + 1 cucharadita) de sal
- ▶ 0.67 oz (1 cucharada + 1 cucharadita) de bicarbonato de sodio
- ▶ 1 lb 10 oz (1 cuarto de galón) de chispas de chocolate
- ▶ Spray para cocinar

Equipo necesario para la demostración de Pastel de Zanahoria:

- ▶ Copias impresas de recetas de demostración
- ▶ 22 platos, tazones (platos hondos) o platos de papel
- ▶ 22 tenedores
- ▶ 1 tazón grande para mezclar
- ▶ Batidora eléctrica fija
- ▶ Accesorio batidor para batidora eléctrica
- ▶ 1 espátula de goma
- ▶ Rallador de caja
- ▶ Tamiz o colador de malla para colar ingredientes secos
- ▶ Bandeja para hornear de 18 × 26 pulgadas

INSTRUCCIONES DE COCINA

Preparación del instructor: Prepare el pastel de chocolate y compota (puré) de manzana en anticipación (antes del entrenamiento). Prepare los ingredientes del pastel de zanahoria para la demostración y la degustación.

Demostración del instructor (20 minutos): Postre

1. Demuestre cómo mezclar y hornear pastel de zanahoria o **bombas rubias de proteína*.
2. Discuta los puntos de conversación del postre mientras se hornea el pastel de zanahoria.

Puntos de conversación del instructor:

- ▶ Los postres preparados a mano (desde cero) permiten un mayor control sobre el contenido de azúcar y grasa.
- ▶ Los postres comerciales suelen tener un alto contenido de azúcar añadido y de grasas saturadas y trans (tipos de grasas menos saludables y no saludables).



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- ▶ AFRS está en proceso de crear más postres con códigos Verde y Amarillo.
 - Rediseñamos recetas existentes para reducir el azúcar y la grasa manteniendo el sabor y la textura.
 - Creando postres más modernos con código Verde, con legumbres, harina integral, puré de manzana, etc.
- ▶ **Pastel de chocolate con puré de manzana**
 - Receta revisada para reducir la azúcar agregada.
 - El uso de puré de manzana permite reducir el aceite mientras aporta humedad.
 - El cacao en polvo es un subproducto de la elaboración del chocolate. Se trata de los sólidos sobrantes de la extracción de la manteca de cacao. Además, es naturalmente rico en fibra, lo que permite que el pastel de chocolate aporte más de 2 gramos de fibra por porción.
- ▶ *Si utiliza **Bombas Rubias de Proteínas** como receta de demostración en lugar de Pastel de chocolate con puré de manzana, incluya los siguientes puntos de conversación:
 - Las legumbres y la avena aumentan la fibra y las proteínas en el producto final.
 - La avena es un grano integral, en comparación con la harina normal (blanca), que está refinada y tiene menos nutrientes.
- ▶ **Pastel de zanahoria**
 - Esta es una nueva receta AFRS hecha a mano (desde cero) que se codifica Amarillo.
 - Las especias marrones y el extracto de vainilla dan la percepción de dulzura sin añadir más azúcar.
 - El puré de manzana reemplaza parte del aceite, disminuyendo la grasa.
- ▶ Otras opciones de postres con código verde y amarillo incluyen “parfaits” de yogur, muffins y pasteles de puré de manzana, brownies flacos de frijoles negros y ensalada de frutas con aderezo de yogur y/o nueces y especias (para diferenciarla de la ensalada de frutas estándar del bar de ensaladas).
- ▶ Sea creativo con los elementos en toda la instalación.
 - Crea tu propio parfait con yogur y fruta fresca.
 - Agregue canela o un chorrito de jugo de limón a la fruta fresca.
 - Sirva manzana, pera o banana (guineo) con mantequilla de maní.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Sesión #3B : Sopas hechas a mano

Descripción general: Enseñe los conceptos básicos de las sopas preparadas a mano (desde cero).

Duración de la sesión: 40 minutos

Formato de la sesión: Explicación en grupo, participación práctica y degustación.

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- ▶ Comprender los beneficios para la salud de la sopa preparada a mano (desde cero) en comparación con la sopa preparada comercialmente.
- ▶ Demuestre cómo preparar sopa a mano (desde cero).

Términos culinarios:

- ▶ Mirepoix (un tipo de sofrito/picado francés)
- ▶ Aromáticos
- ▶ Bloom (sofreír ligeramente las especias/hierbas en aceite)
- ▶ Hervir a fuego lento

Recetas de demostración para degustación:

- ▶ [Sopa Criolla P-003-00 \(modificada\)](#)

Ingredientes necesarios para la formación práctica:

Sopa Creole (Sopa criolla) (33 porciones)

- ▶ ¼ taza de aceite de canola
- ▶ 5 tazas (~1.6 lbs como se compra (as purchased [AP])) de cebolla amarilla
- ▶ 3½ tazas (1 lb AP) de apio
- ▶ 6⅔ tazas (~2.25 lbs AP) de pimiento verde
- ▶ ⅔ taza de ajo, previamente picado en agua
- ▶ 10 tazas (~5.2 lbs) de tomates cortados en cubitos, enlatados
- ▶ ⅓ taza de base de vegetal en pasta baja en sodio
- ▶ 1¼ galón de agua caliente
- ▶ 3 hojas de laurel
- ▶ 2 cucharadas de sal
- ▶ 1 cucharadita de pimienta
- ▶ 1 cucharada + ¼ cucharadita de tomillo seco
- ▶ 1 cucharadita de pimienta de cayena
- ▶ 1 cucharadita de pimienta blanca
- ▶ 1 taza + 3 cucharadas de salsa Worcestershire (un tipo de salsa Inglesa)
- ▶ 1 cucharada de pimienta de cayena (cayenne)
- ▶ ⅔ taza (~1.25 oz AP) de perejil fresco, picado



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- ▶ 1 taza (~2.875 oz AP) de cebollita de verdeo (cebollín/cebollitas verdes), cortadas en rodajas finas
- ▶ 2½ tazas de arroz blanco, pre-cocido, de grano largo

Equipo necesario para la formación práctica:

- ▶ Copias de impresa de recetas de demostración
- ▶ 22 tazas, tazones o vasos de papel
- ▶ 22 cucharas
- ▶ Hervidor pequeño con camisa de vapor o olla extra grande
- ▶ 1 batidor de mano
- ▶ 2 cucharones grandes
- ▶ 2 cucharones pequeños
- ▶ (2) contenedores (recipientes) de 1 galón

INSTRUCCIONES PARA LA COCINA

Preparación del instructor: Tenga los ingredientes disponibles.

Notas para el instructor: Mientras un instructor dirige la sesión práctica, el otro instructor debe supervisar el pastel para comprobar su cocción y retirarlo del horno para que se enfríe al terminar de hornearse. Para que se enfríe al máximo, pruebe el postre preparado mientras se cocina la sopa.

Práctica del personal (15 minutos):

1. Prepare una Sopa Creole (Sopa Criolla) dividiendo las tareas entre los participantes.
 - Picar las verduras.
 - Medir las especias y los condimentos.
 - Medir los tomates enlatados y el arroz
 - Hacer base vegetal.
2. El instructor demuestra los pasos para cocinar la sopa y la pone en la estufa a hervir a fuego lento.
3. Mientras la sopa hierve a fuego lento, los instructores comentan sobre los puntos de conversación de la sopa y los participantes prueban el postre preparado antes del entrenamiento.
4. Una vez que la sopa haya hervido a fuego lento durante al menos 20 minutos, retírela del fuego y sirva.

Puntos de conversación del instructor (15 minutos):

- ▶ La sopa preparada desde cero permite controlar el sodio y el sabor.
 - No contiene conservantes añadidos (más allá de los que hay en la base de la sopa).
 - Permite controlar y ajustar el sabor según las preferencias de tus comensales.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- > Ejemplo: Intensidad del calor.
- > *Nota: Consulte entrenamiento culinaria #2 de G4G AFRS para obtener sugerencias sobre cómo condimentar sin cambiar los códigos G4G.*
- Ejemplos de formas de ajustar los condimentos:
 - > Agregué ajo extra.
 - > Aumente o disminuya la pimienta de cayena.
 - > Agregue hierbas frescas (generalmente mezcladas hacia el final de la cocción).
 - > Terminar con un poco de vinagre o jugo cítricos para realzar los sabores.
- Utilice verduras sobrantes de la preparación de otras recetas o verduras adicionales de la barra de ensaladas (cebolla, pimienta morrón, zanahorias o frijoles).
- A menudo se pueden utilizar verduras congeladas para obtener un producto comparable (zanahorias, brócoli, coliflor); las recetas de AFRS regularmente ofrecen estas variaciones.
- ▶ Agregue sofritos salteando primero “mirepoix” (base de sabor hecha a partir de vegetales aromáticos cortados en cubitos).
- Utilice aromáticos: verduras y hierbas que al calentarse en grasa liberan aromas y sabores que ayudan a crear la base de la sopa.
 - > Clásico: cebolla, zanahoria y apio.
 - > Cocina “Cajín” o “Creole” (“la Santísima Trinidad”): cebollas, pimientos (ají) morrones y apio.
 - > Las nuevas recetas de AFRS utilizan mucha cebolla, ajo, hierbas y especias.
- ▶ Agregue especias al saltear las verduras en aceite “florece” (“Bloom”) las especias, liberando su sabor que se disuelve en la comida y el sabor se distribuye mejor por todo el plato.
- ▶ Corte las verduras aproximadamente del mismo tamaño para que el tiempo de cocción sea uniforme.
 - A la sopa Se pueden agregar primero las verduras más gruesas o más densas para cocinarlas por más tiempo que las verduras delicadas o más pequeñas (por ejemplo, las papas antes que la col rizada).
- ▶ Las recetas de AFRS utilizan caldo de verduras, pollo o carne en lugar de agua porque aporta más sabor.
 - Las recetas revisadas de AFRS utilizan caldo de verduras cuando no hay carne en las recetas, cuales son completamente vegetarianas.
- ▶ Cocine a fuego lento, no hierva la sopa.
 - Al hervir a fuego lento se forman pequeñas burbujas, justo por debajo del punto de hervir.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- > Cocinar a fuego lento cocina suavemente las verduras o la carne, combina sabores e hidrata los almidones, como la pasta y el arroz, sin deshacerlas.
- Al hervir se forman burbujas grandes, lo que cocina los ingredientes con más fuerza.
 - > Hervir puede deshacer las verduras, endurecer la carne y hacer que el arroz o la pasta se deshagan.
- Algunas recetas requieren escurrir y enjuagar los frijoles enlatados para controlar el contenido de sodio en la sopa. Los frijoles enlatados suelen tener un alto contenido de sodio porque se envasan y procesan con sal agregada. Además de su posible alto contenido de sodio, los frijoles enlatados están repletos de valiosos nutrientes.
 - Las recetas pueden requerir frijoles y líquido. El líquido se usa para dar sabor y espesar la sopa (la sal de los frijoles se tiene en cuenta al sazonar la receta).
 - Lea la lista de ingredientes para obtener una descripción de los frijoles.
 - Siga las instrucciones de la receta para ver si los frijoles deben escurrirse o enjuagarse.
- Tenga cuidado con el contenido de sal.
 - Utilice caldo o base de sopa de verduras, pollo o carne con bajo contenido de sodio, según se indica en la receta.
 - Los frijoles y los tomates enlatados contienen sal, así que lea atentamente las descripciones de los ingredientes y los métodos para determinar si estos ingredientes deben escurrirse.
 - Las recetas deben reflejar las fichas de recetas. Además, no agregue más sal de la que indica la receta, ya que esto podría alterar el código de sodio G4G.
 - > Los comensales podrán condimentar a su gusto en la mesa.
 - > ¡Las recetas de AFRS revisadas y nuevas son más sabrosas!
 - > Las nuevas recetas incluyen condimentos adicionales, más sal (para compensar el cambio de la base original de sopa y salsa con alto contenido de sodio a bases de sopa más nuevas con bajo contenido de sodio), diferentes métodos de cocción y nuevos ingredientes (más verduras y ácidos).
 - > Para ajustar el sabor de una sopa terminada, pruebe una pequeña porción de la misma antes de agregar el ingrediente saborizante a todo el lote.
 - > Sirva una pequeña porción de sopa en un tazón y ajuste el condimento a partir de allí (agregue vinagre para redondear el sabor y brindar una nota “fresca”, aumente el ajo o el romero para notas más sabrosas, etc.).
 - > Una vez que haya agregado lo necesario, ajuste el lote grande de sopa en base de su pequeña muestra.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- Si no está seguro de si sus recetas son nuevas, revisadas o “Legacy”, puede comparar su versión con las versiones nuevas o revisadas [en la sección G4G](#) del sitio web de HPRC.
- Por ejemplo, compare la receta de sopa criolla heredada con la receta de sopa criolla recientemente revisada.
 - > Caldo de pollo o res (elaborado con la base original de sopa y guiso alto en sodio) → el caldo de verduras le da un sabor más acorde del perfil de sobres (e incluye la nueva base de sopa baja en sodio).
 - > Espaguetis → el arroz le da un toque más auténtico a la receta.
 - > Agregar apio, ajo, tomates y cebollas verdes significa más sabor y color.
 - > Añadir apio y ajo al mirepoix le da más sabor.
 - > Pimienta negra como condimento → se agregan tomillo, pimienta blanca, pimienta de cayena, perejil, sal y hojas de laurel para agregar más sabor y hacerlo más auténtico.
 - > Agregar especias mientras se saltea el mirepoix permite que el calor y el aceite ayuden a liberar más sabores de las especias.
 - > Agregar salsa Worcestershire y salsa picante líquida le da un sabor y un picante superior.
 - > Agregue el arroz al final para que hierva a fuego lento durante un rato y no se deshaga.

Degustaciones de los empleados (10 minutos):

- ▶ Pastel de chocolate con puré de manzana preparada antes
- ▶ Sopa “Creole”
- ▶ Pastel de zanahoria (o Bombas Rubias de Proteínas) hechas durante la sesión de entrenamiento

Resumen y discusión (5 minutos):

1. Hay formas de aprovechar al máximo el sabor de los ingredientes de la sopa.
2. La parte más difícil de preparar sopa a mano (desde cero) a menudo es la preparación de las verduras, por lo que se pueden usar verduras pre cortadas o ralladas (cuando estén disponibles) para ahorrar tiempo.
 - La mayoría de las sopas contienen una mezcla de verduras que se cocinan a fuego lento hasta que estén tiernas. Por lo tanto, la mayoría de las verduras cortadas se cocinarán aproximadamente al mismo tiempo, siempre que sean del mismo tamaño. Si una receta requiere dados de 1.27 cm y la verdura mide entre 2.5 y 2.5 cm, agregue unos minutos más al tiempo de cocción.
3. La mayoría de las sopas son bastante fáciles y “tolerantes” de preparar, lo que significa es que puedes adaptarlas para incluir cualquier ingrediente que tengas a mano.
 - Las sopas son excelentes vehículos para aprovechar sobras como



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



verduras precortadas o cocidas, arroz, pastas, papas, otros granos y carne o aves.

4. Los postres hechos a mano (desde cero) permiten controlar el azúcar y la grasa.
5. Los postres con código amarillo de AFRS pueden ser fáciles de preparar y tan agradables o más que sus contrapartes comerciales con código rojo.

RECETAS

Receta DEMO 3A #1:

Pastel de chocolate con puré de manzana (amarillo, moderado)

G-012-50 (modificado)

Raciones: 50

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 22–24 minutos

Ingredientes:

- ▶ 1 lb 5 oz (1 qt + $\frac{3}{4}$ taza + 1 cucharada) de harina para todo uso (harina blanca)
- ▶ 10 oz (1 cuarto de galón) de cacao en polvo
- ▶ $\frac{3}{4}$ oz (2 cucharadas) de polvo para hornear
- ▶ $\frac{3}{4}$ oz (1 cucharada + 1 cucharadita) de bicarbonato de sodio
- ▶ $\frac{3}{4}$ oz (1 cucharada + 1 cucharadita) de sal
- ▶ $\frac{1}{2}$ oz (2 cucharadas) de canela
- ▶ 2 lbs 2 oz (1 cuarto de galón + $\frac{1}{2}$ taza) de azúcar morena
- ▶ 1 lb 5 oz (2 $\frac{3}{4}$ tazas) de aceite de canola
- ▶ 10 $\frac{1}{2}$ oz (1 $\frac{1}{2}$ tazas o 6 de cada uno) de huevos enteros
- ▶ 1 lb 8 oz (2 $\frac{3}{4}$ tazas) de suero de leche bajo en grasa (“Buttermilk”)
- ▶ *Nota: Si no dispone de suero de leche, mezcle 1 cucharada + 2 cucharaditas (1 oz) de jugo de limón con 2 $\frac{3}{4}$ tazas (22 oz) de leche descremada. Deje reposar la mezcla durante 5 minutos.*
- ▶ 12 oz (1 $\frac{1}{2}$ tazas) de puré de manzana sin azúcar

Instrucciones:

- ▶ Descongelar CP: Si están congelados, descongele los huevos en el refrigerador a 41°F (5 °C).
1. Precaliente el horno a 325°F (163°C).
 2. Cuele la harina, el cacao, el polvo para hornear, el bicarbonato, la sal y la canela en el tazón de la batidora eléctrica fija. Agregue la azúcar morena.
 3. Agregue gradualmente el aceite mientras la batidora mezcla a baja velocidad por 1 minuto. Raspe el tazón.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



4. Agregue los huevos gradualmente, batiendo a baja velocidad por 1 minuto. Raspe el tazón.
5. Combine el suero de leche (“buttermilk”) y el puré de manzana. Agrégalos al tazón de la batidora y bate a velocidad media por 2 minutos hasta que la mezcla esté suave y bien incorporada.
6. Rocíe cada bandeja para hornear con aceite en aerosol.
7. Vierta la masa en una bandeja para hornear engrasada y extiéndala uniformemente.
8. Utilizando un horno en modo de convección, hornee a 325°F (163°C) con ventilador lento por 22-24 minutos.
9. Dejar enfriar. glasea si se desea. Cortar en cuadrados de 15 x 23 cm.

Notas:

1. Esta receta se elaboró con un horno combinado (Combi) Rationale en modo de convección. Si utiliza otros modelos de horno combinado o un horno de convección, los tiempos pueden variar (si utiliza un horno de convección más antiguo, podría necesitar agregar algunos minutos al tiempo de cocción para lograr el resultado deseado).
2. Si no tiene suero de leche (“Buttermilk”), mezcle 2¾ tazas (280 g) de leche descremada con 1 cucharada y 2 cucharaditas (28 g) de jugo de limón. Deje reposar la mezcla durante 5 minutos. Úsela como se indica en el paso 5. (La leche descremada en polvo reconstituida funcionará si no tiene leche fresca).
3. Es mejor utilizar puré de manzana sin azúcar, pero si solo hay disponible endulzado, no cambiará el código de color G4G.
4. Si está glaseado, el pastel tendrá color rojo.

Receta DEMO 3A #2:

Pastel de zanahoria (amarillo, moderado (moderate))

G-306-00 (modificado)

Raciones: 55

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20–24 minutos

Ingredientes:

- ▶ 1 lb 11 oz (1½ qt) de harina para todo uso (harina blanca)
- ▶ ¾ oz (2 cucharadas) de polvo para hornear
- ▶ ½ oz (1 cucharada) de bicarbonato de sodio
- ▶ 0.38 oz (1 cucharada + 1½ cucharadita) de canela
- ▶ 0.32 oz (1½ cucharadita) de sal
- ▶ 0.26 oz (1 cucharada) de nuez moscada
- ▶ 0.12 oz (1½ cucharadita) de clavo



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- ▶ 1 lb 12 oz (3½ tazas + 2 cucharadas) de azúcar morena
- ▶ 1 lb 2 oz (2½ tazas) de aceite de canola
- ▶ 12 oz (2 tazas o 6 de cada una) de huevos enteros
- ▶ ½ oz (1 cucharada + 1 cucharadita) de extracto de vainilla
- ▶ 1 lb 14 oz (1½ qt) de zanahorias, peladas y ralladas
- ▶ 10 oz (2¼ tazas) de pasas sin semillas
- ▶ Spray para cocinar

Instrucciones:

- ▶ Descongelar CP: Si están congelados, descongele los huevos en el refrigerador a 41°F (5°C).
- 1. Prepare todas las frutas y verduras de acuerdo con **Guías Técnicas G4G: Directrices para Productos Agrícolas AG-31**. Pele las zanahorias y rállelas con un rallador de caja.
- 2. Precaliente el horno a 325°F (163°C).
- 3. En un tazón grande, tamice (cuela) la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato, la canela, la sal, la nuez moscada y el clavo. Reserve al lado.
- 4. En el tazón de la batidora eléctrica fija, combine la azúcar moreno, el aceite, los huevos y el extracto de vainilla. Mezcle a velocidad media por 1 minuto hasta que se integren los ingredientes por completo.
- 5. Agregue la mitad de los ingredientes secos tamizados (colados) al tazón. Mezcla a baja velocidad por 1 minuto. Raspa el tazón para eliminar los restos.
- 6. Agregue el resto de los ingredientes secos. Mezcla a baja velocidad durante 30 segundos hasta que se integren. Raspa el tazón. Incorpora la zanahoria rallada y las pasas de uva.
- 7. Rocíe cada bandeja para hornear con aceite en aerosol.
- 8. Distribuye la masa uniformemente en el molde.
- 9. Utilizando un horno de convección, hornee a 325°F (163°C) por 20-24 minutos con ventilador lento hasta que se dore.
- 10. Dejar enfriar. Glasear si se desea. Cortar en cuadrados de 15 x 23 cm.

Nota: Esta receta se elaboró con un horno combinado (Combi) Rationale en modo de convección. Si utiliza otros modelos de horno combinado o un horno de convección, los tiempos de cocción pueden variar (si utiliza un horno de convección más antiguo, podría necesitar añadir unos minutos adicionales al tiempo de cocción para lograr el resultado deseado).



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Receta DEMO 3A #3:

Bombas Rubias de Proteína (Garbanzos, Mantequilla de Maní o Cacahuete)
(Amarillo, Moderado)

H-302-00 (modificado)

Raciones: 50

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 16–18 minutos

Ingredientes:

- ▶ 5½ lbs (1 gal) de garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados
- ▶ 1½ lbs (1¾ qt + ½ taza) de avena de cocción rápida
- ▶ 15 oz (1½ tazas) de huevos líquidos
- ▶ 1 lb 10 oz (3½ tazas) de azúcar morena
- ▶ 1 lb (2 tazas) de mantequilla de maní (cacahuete) cremosa
- ▶ 1¼ oz (2 cucharadas + 2 cucharaditas) de vainilla
- ▶ 0.28 oz (1 cucharada + 1 cucharadita) de sal
- ▶ 0.67 oz (1 cucharada + 1 cucharadita) de bicarbonato de sodio
- ▶ 1 lb 10 oz (1 cuarto de galón) de chispas de chocolate
- ▶ Spray para cocinar (aceite en aerosol)

Instrucciones:

- ▶ Hay dos métodos, elige uno según el equipo disponible.

Método 1:

- ▶ Tamaño del molde o equipo especial: Picadora Búfalo, batidora y (2) moldes para hornear de 18 × 26 pulgadas
 - ▶ Descongelar CP: Si están congelados, descongele los huevos en el refrigerador a 41°F (5°C).
1. Preparar puré de garbanzos:
 - 2 cuartos de galón (2 lbs 12 oz) de garbanzos
 - 3¾ tazas (12 oz) de avena
 - ¾ taza (6 oz) de huevos líquidos
 - > Coloque los garbanzos en la picadora de búfalo (procesadora) y procesa por 1 o 2 minutos o hasta que estén hechos puré.
 - > Agregue la mitad de la avena a la picadora de búfalo y continúa batiendo/procesando por 30 segundos a 1 minuto. Agregue la mitad de los huevos líquidos y bate durante 30 segundos más hasta que estén bien integrados. Repite el proceso con el resto de la avena y los huevos líquidos.
 2. En el tazón de Hobart con el accesorio de pala, combine el puré de garbanzos, el azúcar, la mantequilla de maní (cacahuete) y la vainilla. Bata a baja velocidad por 1 minuto.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



3. Agregue la sal y el bicarbonato. Mezcla a baja velocidad por 1 minuto. Raspa los bordes del tazón y mezcla por 30 segundos más.
4. Agregue chispas de chocolate a la masa y mezcle a baja velocidad durante 30 segundos o lo suficiente para incorporar.
5. Rocíe cada bandeja para hornear con aceite en aerosol.
6. Transfiera la masa a bandejas para hornear. Extiéndala uniformemente.
7. Hornee en horno en modo de convección a 350°F (177°C) por 16-18 minutos (girando la bandeja a la mitad), o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio.
8. Dejar enfriar. Cortar cada bandeja para hornear en cuadrados de 5 × 10 pulgadas.

Método 2:

- ▶ Tamaño del molde o equipo especial: Procesador de alimentos o Robot Coupe, batidora y (2) moldes para hornear de 18 × 26 pulgadas
 - ▶ Descongelar CP: Si están congelados, descongele los huevos en el refrigerador a 41°F (5°C).
1. Procesa la avena en un procesador de alimentos o Robot Coupe durante 30 segundos o hasta que adquiera una consistencia similar a la de la harina. Reserva.
 2. Preparar puré de garbanzos:
 - 1 galón (5 lbs 8 oz) de garbanzos
 - 1½ tazas (12 oz) de huevos
 - > Mezcle la mitad de los garbanzos con la mitad de los huevos en la procesadora por 1 o 2 minutos o hasta obtener una textura de puré. Repita con el resto de los garbanzos y los huevos.
 3. En el tazón de una batidora Hobart con el accesorio de pala, combine el puré de garbanzos, el azúcar, la mantequilla de maní (cacahuete) y la vainilla. Bata a baja velocidad por 1 minuto.
 4. Agregue la mezcla de avena instantánea, la sal y el bicarbonato. Mezcla a baja velocidad por 1 o 2 minutos. Raspa los bordes del tazón y mezcla durante 30 segundos más.
 5. Agregue chispas de chocolate a la masa y mezcle a baja velocidad por 30 segundos o lo suficiente para incorporar.
 6. Rocíe cada bandeja para hornear con aceite en aerosol.
 7. Transfiera la masa a bandejas para hornear. Extiéndala uniformemente.
 8. Hornee en horno en modo convección a 350°F (177°C) durante 16-18 minutos (girando la bandeja a la mitad) o hasta al insertar un palillo en el centro, salga limpio.
 9. Dejar enfriar. Cortar cada bandeja para hornear en cuadrados de 5 × 10 pulgadas.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Receta DEMO 3B #1:

Sopa criolla con arroz blanco (amarilla, alta)

P-003-00 (modificado)

Raciones: 33

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20–25 minutos

Ingredientes:

- ▶ ¼ taza de aceite de canola
- ▶ 1¼ cuarto de galón (~1 lb 10 oz como se compró [AP]) cebolla amarilla
- ▶ 3½ tazas (1 lb 1 oz AP) de apio
- ▶ 1½ cuarto + ⅔ taza (~2 lbs 3 oz AP) de pimiento verde
- ▶ ⅔ taza de ajo, previamente picado en agua
- ▶ 2½ cuartos de galón (~5 lbs 3 oz) de tomates cortados en cubitos, enlatados
- ▶ ½ taza de pasta de base vegetal, baja en sodio
- ▶ 1¼ galón de agua caliente
- ▶ 3 hojas de laurel
- ▶ 2 cucharadas de sal
- ▶ 1 cucharadita de pimienta
- ▶ 1 cucharada + ¼ cucharadita de tomillo seco
- ▶ 1 cucharadita de pimienta de cayena
- ▶ 1 cucharadita de pimienta blanca
- ▶ 1 taza + 3 cucharadas de salsa Worcestershire (salsa Inglesa)
- ▶ 1 cucharada de salsa picante líquida
- ▶ ⅔ taza (~1.25 oz AP) de perejil fresco picado
- ▶ 1 taza (~2.875 oz AP) de cebollas verdes, cortadas en rodajas finas
- ▶ 2½ tazas de arroz blanco, pre-cocido, de grano largo

Instrucciones:

1. De acuerdo con el protocolo de seguridad alimentaria de las Fuerzas Armadas, consulte las [Guías Técnicas G4G: Directrices para Productos Agrícolas AG-31](#) para obtener instrucciones específicas de lavado, desinfección, enjuague y manipulación de cada fruta o verdura de la receta. Esto es fundamental para garantizar la seguridad alimentaria.
2. Rehidratar el caldo de verduras: Agregar la base de verduras al agua caliente y mezcla bien. Pon al lado.
3. Saltee los pimientos verdes, las cebollas, el apio, el ajo, el tomillo y las pimientas blanca, negra y de cayena en aceite en una olla o hervidora con camisa de vapor durante 8 minutos hasta que estén tiernos y fragantes.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



4. Agregue el caldo de verduras, los tomates, la salsa Worcestershire (salsa Inglesa), las cebollines verde, el perejil, la salsa picante liquida y las hojas de laurel. Remueve las hojas para integrar bien los otros ingredientes.
5. Hierva la sopa. Agregue el arroz, remueva y tape. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 20-25 minutos, hasta que el arroz esté tierno y los sabores se hayan integrado. Retire las hojas de laurel. PCC: La temperatura interna debe alcanzar los 63°C (145°F) o más por 15 segundos.
6. Transfiera la sopa a recipientes para servir. CP: Mantener en caliente a 135°F (57°C) o más para servir.

Notas:

1. En el paso 3, se puede sustituir 1¼ oz (½ taza) de ajo granulado (por cada 100 porciones) por ajo fresco picado.
2. En el paso 3, se puede sustituir ⅔ de taza de aceite de canola (por cada 100 porciones) por aceite de oliva.
3. En la elaboración de esta receta para caldo de verduras se utilizó la base vegetal concentrada en pasta y baja en sodio de marca Minor. Si utiliza una marca diferente, consulte las instrucciones del fabricante para conocer la forma de reconstitución.