



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



G4G y Servicio de recetas de las Fuerzas Armadas (AFRS)

Sesión #2: Pesaje y Medición; Condimentos; vinagretas y aderezos

Tiempo total: 95 minutos para 3 sesiones (una sesión de 10 minutos y dos sesiones de 40 minutos con resumen de 5 minutos)

Participantes: 20 (2 grupos)

Instructores: 2 (1 por grupo)

Esquema de la clase:

- ▶ 10 minutos: Introducción (si son nuevos instructores), Sesión #2A: Pesaje y medición, revisión de los objetivos de la capacitación y división de la clase en 2 grupos
- ▶ 40 minutos: Sesión de entrenamiento
 - Grupo 1: Adición de condimentos sin cambiar los códigos G4G (#2B)
 - Grupo 2: Vinagretas y aderezos hechos a mano (#2C)
- ▶ 40 minutos: Sesión de entrenamiento
 - Grupo 1: Vinagretas y aderezos hechos a mano (#2C)
 - Grupo 2: Adición de condimentos sin cambiar los códigos G4G (#2B)
- ▶ 5 minutos: Conclusión, preguntas y limpieza

Sesión #2A: Pesaje y Medición

Descripción general: Demuestre cómo medir la harina con una taza medidora seca y cómo medir el agua con una taza medidora de líquidos.

Duración de la sesión: 10 minutos

Formato de la sesión: Explicación grupal y demostración del instructor

Objetivo de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- ▶ Comprenda cuándo usar medidas secas o líquidas

Puntos de conversación del instructor:

- ▶ Hay 2 tipos de medidas: líquidas y secas.
 - Medida seca: Coloque el ingrediente en la medida seca y nivele con un cuchillo o algo recto (no con el dedo).
 - Medición de líquido: Vierta el ingrediente en la medida líquida y mida en el menisco (la parte inferior de la superficie curva del líquido).



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- ▶ Líquido vs. seco: Ciertos ingredientes requerirán diferentes técnicas de medición.
 - Excepciones: Algunos líquidos espesos como la crema agria, el yogur y la mayonesa son más fáciles de medir con una medida seca (para facilitar la nivelación).
- ▶ La medición precisa es importante, especialmente para hornear. Mientras la cocción es flexible, la precisión es esencial para la codificación G4G.
 - Una buena práctica para medir los ingredientes secos es colocar el ingrediente en una taza medidora seca y nivelar. Esto asegura que el ingrediente no se empaquete y evita que la taza medidora contenga más de lo que requiere la receta.
 - Una buena práctica para medir los ingredientes líquidos es colocar la taza medidora de líquido sobre una superficie plana, verter el líquido en la taza y medir dónde se encuentra la parte inferior del menisco. El menisco es la superficie curva del líquido en la taza medidora. Lea la medida desde la parte inferior de la superficie curva.
 - Mientras que las tazas medidoras secas pueden variar en color, las tazas medidoras de líquidos son transparentes, lo que permite al cocinero leer la medida a través del recipiente medidor.
 - Las tazas medidoras de líquidos también permiten espacio adicional para que el cocinero pueda transferir el líquido de manera segura y evitar derrames.
 - Dado que no hay una manera de nivelar los ingredientes en una taza medidora de líquidos, los ingredientes secos tendrían que empujarse hacia abajo para leer correctamente la graduación, lo que resultaría en una cantidad excesiva del ingrediente.





G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Sesión #2B: Agregar condimentos sin cambiar los códigos G4G

Descripción general: Enseñe a los participantes cuándo y cómo sazonar los alimentos sin cambiar el color G4G o los códigos de sodio.

Duración de la sesión: 40 minutos

Formato de la sesión: Explicación en grupo, demostración del instructor y práctica del participante

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- ▶ Identifique cuándo es apropiado sazonar más recetas
- ▶ Indique qué condimentos se pueden usar para mejorar las recetas sin afectar los códigos G4G
- ▶ Demostrar la importancia de probar antes de sazonar
- ▶ Comprender que las recetas de AFRS recientemente revisadas pueden variar mucho de las recetas originales en términos de sabor y condimento.

Término culinario: Condimento

Recetas de demostración para degustar (ver sección Recetas):

- ▶ [Arroz integral \(sancochado, SJK\) E-005-58 \(modificado\)](#)
 - Este método es más similar a la cocción en la estufa para esta cantidad de arroz.
 - Si usa un horno, consulte [E-005-61 \(modificado\)](#). Para arroz de grano largo, use [E-005-55 \(modificado\)](#).
- ▶ [Pechuga de Pollo al Horno \(Deshuesada\) L-143-03 \(modificada\)](#)
- ▶ Pecanas tostadas (o almendras)

Ingredientes necesarios para la demostración y la formación práctica:

- ▶ 6 tazas de arroz integral (3 tazas por sesión)
- ▶ 2–3 cucharadas de jalapeños enlatados en rodajas (1–2 cucharadas por sesión)
- ▶ 1 manojo de cilantro (½ manojo por sesión)
- ▶ ½ taza de jugo de limón embotellado (¼ taza por sesión)
- ▶ 14 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (5 oz) (7 por sesión)
- ▶ Especias:
 - ¼ taza de romero triturado
 - ¼ taza de ajo granulado
 - ¼ taza de sal
 - ¼ taza de pimienta negra molida
- ▶ 4 tazas de nueces pecanas o almendras, en rodajas, en rodajas o enteras (2 tazas por sesión: 2 tazas cada una tostada)



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Equipo necesario para la demostración:

- ▶ Impresiones de recetas de demostración
- ▶ 2 ollas con tapa (1 por sesión)
- ▶ 2 bandejas para hojas (1 por sesión)
- ▶ 2 tablas de cortar (1 por sesión)
- ▶ 6 tazones medianos (3 por sesión: un tazón para combinar la mezcla de especias y 2 tazones para mezclar y servir arroz y arroz sazonado)

INSTRUCCIONES DE COCINA

Preparación del instructor: Tenga listos 2 juegos de arroz integral cocido. Pica los jalapeños y el cilantro. Mide el jugo de limón. Tenga listo 1 juego de pollo cocido y solo. Precalienta el horno a 325°F. Mide las especias. Tostar 2 tazas de nueces o almendras.

Notas para el instructor:

- ▶ Modifique según sea necesario para adaptarse a las instalaciones locales (equipo y proximidad del espacio de capacitación a la cocina). Por ejemplo, para disminuir el bloque de tiempo de entrenamiento, cocine ambos juegos de pollo con anticipación.

Demostración del instructor (20 minutos):

1. Sazone un juego de pollo simple con sal, pimienta, romero y ajo granulado. Cocine de 10-12 minutos a 325°F.
2. Mientras se cocina el pollo, sazone un juego de arroz integral cocido con cilantro, jugo de limón y jalapeños cortados en cubitos.

Puntos de conversación del instructor

- ▶ Las recetas de AFRS son recetas estandarizadas.
 - Las recetas estandarizadas son aquellas que han sido probadas, evaluadas y validadas para producir una cantidad y calidad conocidas de producto.
 - Siga las recetas estandarizadas tal como están escritas. Sin embargo, esta sesión de capacitación abordará algunas excepciones para los condimentos que se pueden agregar o ajustar para mejorar o personalizar las recetas según los gustos de sus comensales.
 - Cuando se siguen correctamente, las recetas estandarizadas producen exactamente el mismo producto cada vez que se elaboran.
 - Es importante que cada receta produzca el mismo producto de alta calidad cada vez.
 - > A medida que los comensales identifican los elementos del menú que les gustan, esperan consistencia, queriendo el mismo producto cada vez que lo eligen.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- > La consistencia puede mantener a los comensales satisfechos y les anima a volver al comedor si saben que pueden confiar en la calidad y la consistencia de sus platos favoritos.
- > Esto también ayuda a controlar los costos y permite una mejor previsión.
- ▶ Pequeños cambios en las recetas (por ejemplo, agregar ingredientes) pueden cambiar el código G4G cuando se sirven en la línea.
 - Si el comensal selecciona un artículo que está codificado como Verde/Bajo, debe confiar en que eso es lo que se sirve.
- ▶ Siempre pruebe antes de agregar condimentos más allá de lo especificado en la receta.
- ▶ Las recetas de AFRS recientemente revisadas tienen cambios que las hacen significativamente diferentes a las recetas anteriores y, por lo general, no necesitan condimentos adicionales.
 - Los cambios en la receta pueden incluir más condimentos, diferentes mezclas de ingredientes, una nueva metodología o un equipo diferente utilizado para preparar la receta.
 - Es importante utilizar la última versión de la receta en su sistema de información de gestión de servicios de alimentos en lugar de quedarse sin memoria.
 - Es posible que los cocineros estén familiarizados con recetas más antiguas que podrían beneficiarse de condimentos adicionales.
 - > Las hierbas, las especias, los cítricos o el vinagre pueden ayudar a mejorar estas recetas.
 - > Siempre pruebe antes de condimentar, especialmente si considera agregar sal.
 - Si tiene acceso a Internet y no está seguro de si una receta es antigua, búsquela **en la sección G4G** del sitio web de HPRC.
- ▶ Tenga en cuenta el exceso de condimentos durante la cocción, ya que en el comedor pueden agregar condimentos adicionales en la mesa.
- ▶ Si aún siente que la receta necesita más condimentos, tome una pequeña muestra y ajuste el condimento antes de realizar cambios en todo el porcion preparado.
 - Comience poco a poco y considere usar hierbas, condimentos y otros ingredientes que no cambien el color G4G o los códigos de sodio.
 - Una vez que se logre el sabor en la muestra pequeña, realice cambios en todo el porcion.
- ▶ Puede agregar condimentos a las recetas para que coincidan con un tema (por ejemplo, mexicano) o para satisfacer la solicitud de la población (por ejemplo, su comedor o galera disfruta de la comida picante). O está trabajando con una receta más antigua que no se vende bien porque el elemento del menú puede ser insípido o poco interesante.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- ▶ Hierbas y especias
 - Son una manera fácil de agregar variación a la mayoría de los artículos: carne, aves, mariscos, verduras, arroz, granos o casi cualquier cosa.
 - Considere agregar ajo granulado, romero, tomillo, pimienta de cayena, chile en polvo, curry en polvo, jengibre molido, orégano o hierbas frescas como cilantro, perejil, menta, albahaca, etc.
 - Tenga en cuenta que las mezclas de condimentos premezcladas y listas para usar pueden contener altas cantidades de sal. No se recomienda usar mezclas de condimentos con sal, ya que podrían cambiar el código de sodio G4G.
 - Ajo
 - > Úselo fresco o pre-picado en agua.
 - > Saltee con cebolla o verduras al comienzo del proceso de cocción o mezcle con mantequilla (cuando se use en una receta).
 - Ácidos
 - > Intente agregar jugo de cítricos (limón, lima o naranja), sidra de manzana o vinagre (rojo, balsámico o blanco).
 - > Las vinagretas y aderezos hechos en casa se pueden aplicar a granos cocidos, ensaladas de pasta, sopas y mariscos terminados.
- ▶ Frutos secos y semillas
 - Úselo solo cuando ya esté en una receta. Los frutos secos que aparecen de forma inesperada en las recetas deben estar etiquetados en las tarjetas alimentarias, para que los comensales con alergias sean conscientes y puedan evitarlas.
 - Use almendras, nueces, semillas de sésamo o semillas de calabaza.
 - Use variedades crudas o tostadas.
 - Tostar los frutos secos ayuda a liberar sus aceites naturales y realza su sabor.
 - > Tostar las nueces en una sartén a fuego medio-bajo en la estufa. O tuéstelos en un horno combinado a 350°F con ventilador bajo durante 3-5 minutos (o hasta que huelan a nuez y se pongan de color marrón claro).
 - > Los frutos secos no tardan mucho en tostarse, pero pueden quemarse fácilmente, así que no los dejes desatendidos.
- ▶ Agregue una capa de sabor a los granos antes de usarlos tostándolos para liberar sus aceites naturales.
- ▶ Los métodos de cocción pueden tener un impacto significativo en el desarrollo del sabor, incluidas las carnes y las verduras.
 - Asar a la parrilla, asar y saltear permiten un mayor desarrollo del sabor del dorado.
 - Elija recetas que presenten estos métodos de cocción cuando el tiempo y el espacio lo permitan.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Degustación personal (15 minutos):

- ▶ Arroz integral simple
- ▶ Arroz integral simple con cilantro picado, jugo de limón y jalapeños cortados en cubitos
- ▶ Pechuga de pollo al horno simple (sal y pimienta)
- ▶ Pechuga de pollo al horno simple (sal y pimienta) con romero agregado y ajo granulado para imitar un aderezo de hierbas secas
- ▶ Pecanas o almendras tostadas y sin tostar

Conclusión y discutiendo (5 minutos):

1. Revise cuándo es apropiado sazonar recetas más allá de lo que se indica en la receta de AFRS.
2. Revise los tipos de condimentos que son aceptables para agregar y que no cambiarán el código G4G.
3. Discuta los usos prácticos para mejorar el condimento.
 - El Short Order/Grill es un buen lugar para probar diferentes condimentos para la pechuga de pollo a la parrilla.
 - Mejore el arroz simple agregando condimentos y hierbas.
4. Recrea las sobras agregando nuevos sabores.
5. Tenga en cuenta que las mezclas de condimentos premezcladas y listas para usar pueden contener sal.
6. No agregue sal adicional a una receta, ya que esto podría cambiar el código de sodio G4G.

RECURSOS PARA EL PERSONAL

- ▶ Folleto de ingredientes y técnicas para realzar el sabor
- ▶ Folleto de conversiones de medición de volumen

Sesión #2C: Vinagretas y aderezos hechos a mano

Resumen: Enseñar a los participantes los conceptos básicos de las vinagretas y cómo crearlas. Los participantes degustarán dos vinagretas y aderezos AFRS y luego harán los suyos propios.

Duración de la sesión: 40 minutos

Formato de la sesión: Explicación en grupo, demostración del instructor, degustación y práctica del participante

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- ▶ Comprender el concepto básico de una vinagreta
- ▶ Lista de usos de las vinagretas
- ▶ Demostrar cómo hacer una vinagreta simple desde cero



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Términos culinarios:

- ▶ Vinagreta
- ▶ Emulsión

Recetas de demostración para degustar:

- ▶ Instructor para preparar durante la demostración, personal para degustar:
 - **Vinagreta Balsámica Dulce y Picante O-300-00**
 - **Aderezo balsámico cremoso M-302-00**
- ▶ Participantes para preparar y degustar:
 - Crea tu propia vinagreta

Ingredientes necesarios para la demonstration y la formación práctica:

- ▶ ¼ taza + 2 cucharadas de aceite de canola (3 cucharadas por sesión)
- ▶ ¼ taza + 2 cucharadas de miel (3 cucharadas por sesión)
- ▶ ¼ taza + 2 cucharadas de vinagre balsámico (3 cucharadas por sesión)
- ▶ 2½ cucharaditas de ajo, granulado (1¼ cucharaditas por sesión)
- ▶ 2 cucharaditas de hojuelas de pimienta roja triturada (1 cucharadita por sesión)
- ▶ 4 lbs de coliflor, congelada (2 lbs por sesión)
- ▶ 20 tazas de verduras mixtas o lechuga (10 tazas por sesión)
- ▶ 2 oz de ajo fresco o ajo picado en agua
- ▶ 5 tazas de aceite de oliva (2½ tazas por sesión, ½ taza por grupo pequeño)
- ▶ 2 tazas cada uno: vinagre balsámico, vinagre de sidra, vinagre de vino tinto, jugo de limón
- ▶ 1 taza cada uno: mostaza de Dijon, mayonesa, miel
- ▶ 2 oz cada uno: ajo granulado, romero, comino, cayena
- ▶ Hojuelas de pimienta roja
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

Equipo necesario para la demostración:

- ▶ Impresiones de 2 recetas de demostración
- ▶ 12 tazones pequeños (6 por sesión)
- ▶ 12 batidores (6 por sesión)
- ▶ 12 cucharas medidoras (6 por sesión)
- ▶ 12 cucharas dosificadoras (6 por sesión)
- ▶ Vaporera



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



INSTRUCCIONES DE COCINA

Preparación del instructor: Haga vinagreta balsámica cremosa. Mida los ingredientes (aceite de canola, miel, vinagre balsámico, ajo y hojuelas de pimiento rojo) para la vinagreta balsámica dulce y picante. Configure la estación de trabajo con los ingredientes dispuestos. Recetas de referencia a continuación.

Demostración del instructor (15 minutos):

1. Configure la estación de trabajo e imprima recetas.
2. Haga vinagreta balsámica dulce y picante batiendo aceite de canola, miel, vinagre balsámico, ajo y hojuelas de pimiento rojo.

Puntos de conversación del instructor:

- ▶ Las vinagretas y los aderezos se pueden usar en muchas aplicaciones en todo su comedor.
 - Ejemplo: Ofrézcalos en el Salad Bar o en el Deli Bar como aderezo, encima de verduras al vapor o cocidas a fuego lento, encima de proteínas simples como pescado o pollo o mezcladas con lentejas o granos como arroz o quinua.
- ▶ Las vinagretas son una mezcla de 2 sustancias no mezcladas (aceite y ácido) que no se pueden mezclar fácilmente entre sí (piense en aceite y agua formando capas).
- ▶ Proporción clásica = 3:1 de aceite a ácido, pero puede ser de 2:1 según las preferencias
- ▶ El aceite de oliva y el aceite de canola son buenas opciones.
 - Un buen aceite de oliva aporta un toque de sabor atractivo.
 - La canola es neutra y no domina otros sabores en la vinagreta.
 - Se pueden utilizar pequeñas cantidades de aceites de frutos secos sabrosos, como los aceites de nuez y sésamo, (mezclados con un aceite neutro), pero es posible que deban etiquetarse como alérgenos.
- ▶ Los ácidos incluyen jugo de cítricos (limón, lima o naranja) y vinagre (balsámico, vino tinto, vino blanco, arroz o sidra de manzana).
 - Los ácidos requieren un emulsionante para permanecer juntos temporalmente.
- ▶ Un emulsionante es un ingrediente que estabiliza y mantiene los ingredientes temporalmente mezclados para formar una emulsión.
 - La emulsión es una mezcla uniforme de dos o más ingredientes no mezclables combinados por agitación (batido o mezcla).
 - > Las emulsiones temporales duran poco tiempo, las suspensiones breves (ejemplo: vinagreta).
 - > Las emulsiones semipermanentes duran horas (ejemplo: la salsa holandesa contiene huevos).



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



- > Las emulsiones permanentes duran días (ejemplo: aderezos comerciales que contienen mayonesa y huevos).
- Los emulsionantes ayudan a que los ingredientes permanezcan unidos, evitando temporalmente que el aceite se reagrupe y se separe hacia la parte superior.
 - Ejemplos de emulsionantes eficaces:
 - > Mostaza de Dijon (la mostaza amarilla es demasiado picante y contiene una menor cantidad de “mucílago”, una mezcla de proteínas y polisacáridos que rodean la cáscara de la semilla de mostaza, que ayuda a emulsionar)
 - > La mayonesa ya es una emulsión en sí misma (hecha principalmente de yemas de huevo y aceite)
 - > Miel (funciona para descomponer la grasa)
- Creación de vinagretas:
 - Batir el ácido, el emulsionante y los condimentos para incorporar completamente el emulsionante.
 - Luego agregue lentamente el aceite mientras mezcla continuamente.
 - Los ingredientes también se pueden mezclar o agitar en un frasco de vidrio (en casa) o en una botella exprimible de plástico.
 - Un sinfín de opciones para sazonar las vinagretas:
 - > Ajo, cebolla, jengibre, hierbas y especias secas y frescas, sal, pimienta, salsa de soja, ralladura de cítricos y azúcar, miel o jarabe de arce para equilibrar la acidez
- Las vinagretas y aderezos hechos a mano no contienen aditivos ni conservantes.
 - Permiten al cocinero controlar los niveles de sal y azúcar.
 - Contienen ingredientes simples, por lo general, un producto mucho más “limpio” que los aderezos comerciales (que a menudo contienen aditivos y conservantes).
 - El tiempo de preparación es corto.
 - Son muy versátiles: los cocineros pueden crear varios perfiles de sabor para acompañar un tema específico o para proporcionar una amplia variedad de sabores a los comensales.
- AFRS tiene algunos aderezos “cremosos” hechos en casa que usan yogur griego en lugar de mayonesa.
 - **Vinagreta Balsámica Cremosa (Verde, Baja) M-302-00**
 - **Aderezo de queso azul claro (amarillo, bajo) M-059-50**
 - **Apósito Caesar (Amarillo, Moderado) M-301-00**
- El yogur griego tiene menos calorías y grasa que la mayonesa, al mismo tiempo que proporciona la sensación cremosa en la boca.
 - El yogur natural y convencional funciona como sustituto.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Degustación personal (5 minutos):

1. Agregue vinagreta balsámica dulce y picante a la coliflor al vapor.
2. Vierta el aderezo balsámico cremoso sobre verduras mixtas.

Prácticas del personal (15 minutos):

1. Divídanse en 5 grupos.
2. Pida a los grupos que elijan los ingredientes para crear su propia vinagreta.
 - Aceites: Aceite de oliva y aceite de canola
 - Ácidos: vinagre de sidra, vinagre balsámico, zumo de limón, vinagre de vino tinto
 - Condimentos: Sal, pimienta, hojuelas de pimiento rojo, condimento italiano, romero
 - Ajo fresco o picado
 - Salsa Sriracha
 - Emulsionantes: miel, mostaza de Dijon, mayonesa
 - Azúcar granulada
 - Cebolla amarilla picada
 - Opcional: hierbas frescas (como cilantro o albahaca), ralladura de cítricos frescos (limón o lima)
3. Los grupos crean vinagretas.
 - Mostrar recetas de AFRS.
 - Proporcione ejemplos de perfiles de sabor.
 - Sugiera una proporción de aceite a ácido de 2:1 (½ taza de aceite, ¼ taza de ácido).
 - Sugiera 1-2 cucharaditas de emulsionante por ¼ taza de ácido.
 - Fomenta la creatividad: Las vinagretas pueden ser muy básicas o una combinación de ingredientes para darle más sabor: limón, mostaza con miel, condimento italiano, cilantro o cítricos.

Conclusión y discusión (5 minutos):

1. Componentes de una vinagreta
2. Usos de la vinagreta



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



RECETAS

2B DEMO Receta #1:

Arroz integral (sancochado, SJK) (verde, bajo)

C-005-58 (modificado)

Porciones: 11

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25–30 minutos

Ingredientes:

- ▶ 3 tazas de arroz integral, sancochado, seco
- ▶ 1¾ cuartos de galón de agua
- ▶ 1 cucharadita de sal
- ▶ 1 cucharadita de aceite de canola

Direcciones:

1. Combine el arroz, el agua, la sal y el aceite en una olla. Revuelva para combinar. Llevar a ebullición.
2. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento tapado durante 25-30 minutos o hasta que el arroz esté tierno y se absorba el agua. CCP: La temperatura interna debe alcanzar los 135°F (57°C).

2B DEMO Receta #2:

Pechuga de pollo al horno (deshuesada) (verde, baja)

L-143-03 (modificado)

Porciones: 7

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10–12 minutos

Ingredientes:

- ▶ 7 pechugas de pollo (5 oz), deshuesadas y sin piel
- ▶ ½ oz de aceite en aerosol
- ▶ 1 cucharadita de sal
- ▶ ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ▶ Para pollo sazonado: ¾ cucharadita de romero machacado y ¾ cucharadita de ajo granulado

Direcciones:

1. Descongele el pollo en refrigeración a 41°F (5°C).
2. Precaliente el horno a 325°F (163°C).



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



3. Rocíe ligeramente cada bandeja con aceite en aerosol antiadherente.
4. Combine la sal y la pimienta. (Para el pollo sazonado, agregue romero y ajo). Sazone uniformemente ambos lados de las pechugas de pollo.
5. Hornee a 325°F (163°C) durante 10-12 minutos. CCP: La temperatura interna debe alcanzar los 165°F (74°C) durante 15 segundos.

2B DEMO Receta #3:

Nueces o almendras tostadas (verdes, bajas)

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 0 minutos

Tiempo de cocción: 3–5 minutos

Ingredientes:

- ▶ 2 tazas de nueces o almendras

Direcciones:

1. Tostar las nueces en una sartén a fuego medio-bajo en la estufa. O tuéstelos en un horno combinado a 350°F con ventilador bajo durante 3-5 minutos (o hasta que huelan a nuez y se pongan de color marrón claro).

2C DEMO Receta #1:

Vinagreta balsámica dulce y picante (verde, baja)

O-300-00 (modificado)

Porciones: 20 (1½ cucharadita del tamaño de la porción = 10 cucharadas)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- ▶ 3 cucharadas de aceite de canola
- ▶ 3 cucharadas de miel
- ▶ 3 cucharadas de vinagre balsámico
- ▶ 1¼ cucharadita de ajo, granulado
- ▶ 1 cucharadita de hojuelas de pimienta roja, trituradas

Direcciones:

1. Use un batidor de alambre para combinar el aceite, la miel, el vinagre, el ajo y la pimienta triturada.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



2C DEMO Receta #2:

Vinagreta balsámica cremosa (verde, baja)

M-302-00 (modificado)

Servings: 5 (2 Tbsp por serving = 10 Tbsp)

Ingredientes:

- ▶ 3 cucharadas + 1 cucharadita de vinagre balsámico
- ▶ 3 cucharadas + 1 cucharadita de yogur griego descremado
- ▶ 1 cucharada + 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ▶ Poco menos de 1 cucharada de miel
- ▶ Poco menos de 1 cucharada de mostaza de Dijon
- ▶ 1/8 cucharadita de sal

Direcciones:

1. Use un batidor de alambre para combinar vinagre, yogur, aceite, miel, mostaza y sal.



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Opta por la formación culinaria ecológica® y AFRS Ingredientes y técnicas para realzar el sabor

Es importante seguir las recetas tal como están escritas, para que los elementos del menú en la línea de servicio tengan los códigos de color y sodio G4G correctos y los comensales vean tarjetas de alimentos precisas. Agregar, eliminar o cambiar la cantidad de ciertos ingredientes puede afectar el color G4G y los códigos de sodio y dar como resultado alimentos etiquetados incorrectamente. A continuación se muestran ejemplos de ingredientes y técnicas que aumentan los sabores sin afectar a los códigos G4G.

Ingredientes que NO afectarán el color G4G ni los códigos de sodio

Ingrediente	Propósito	Uso
Jugo de cítricos (limón, lima o naranja)	Redondea los sabores y añade un sabor brillante y fresco	Sopas, guisos, aderezos para ensaladas, adobos y ensaladas frías (pasta o frijoles)
Vinagre (balsámico, vino tinto, vino blanco, arroz o sidra de manzana)	Redondea los sabores o añade un sabor brillante y fresco	Sopas, guisos, aderezos para ensaladas, adobos y ensaladas frías (pasta o frijoles)
Ralladura (cáscara de cítricos finamente rallada, solo la parte coloreada)	Agrega más sabor a cítricos, pero demasiado hace que el plato sea amargo	Mezcle con verduras asadas o agregue a pasta, granos o productos horneados
Hierbas y especias, frescas o secas Nota: Las mezclas de condimentos premezcladas y listas para usar pueden contener sal agregada, así que evítelas o lea la etiqueta antes de seleccionarl	Eleva el sabor general	Aves de corral (perejil, tomillo, romero, salvia o comino) Mariscos (perejil, cebollino, jengibre, orégano, romero, chile en polvo o cilantro)
Ajos, frescos o secos	Redondea el sabor de la mayoría de los platos salados o añade una capa de sabor	Verduras asadas, salsas, sopas, guisos y aves de corral
Extractos (vainilla o almendra)	Agregue profundidad de sabor cuando se use en pequeñas cantidades	Productos horneados y tostadas francesas

Técnicas que NO afectarán el color G4G ni los códigos de sodio

Ingrediente	Propósito	Uso
Agregue ácidos o hierbas frescas al final de la cocción o después de que el producto se haya retirado del fuego	Completa el sabor o añade un sabor brillante y fresco	Sopas, guisos, aderezos para ensaladas y adobos
Coloque limones en rodajas y sin hueso sobre pescado o pollo	Mantiene la proteína húmeda y una presentación de alta calidad	Salmón, pechuga de pollo, pollo de 8 piezas, bacalao y abadejo



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Ingrediente	Propósito	Uso
Tostar las nueces o los granos secos (arroz) antes de cocinarlos o antes de mezclarlos con el producto final	El tostado libera aceites naturales y realza el sabor a frutos secos o cereales	Si una receta ya requiere frutos secos, tostarlos realzará su sabor natural Tostar el arroz agregará un sabor a nuez al producto
Asar, asar a la parrilla o saltar verduras	Carameliza los productos y resalta su dulzura natural	Coles de Bruselas, zanahorias, calabaza y brócoli
Elija productos que estén en temporada	Los productos recogidos en su punto máximo de madurez son más frescos, tienen mejor sabor y son más baratos	Verduras de invierno: repollo, zanahorias, coles de Bruselas y calabaza



G4G CAPACITACIÓN CULINARIA



Opta por la formación culinaria ecológica® y AFRS: Conversiones de medición de volumen

Las mediciones de volumen se utilizan habitualmente al crear una receta AFRS. Utilice la siguiente tabla para ayudar a convertir las mediciones de volumen en diferentes unidades, que pueden ser necesarias al aumentar o reducir la escala de una receta.

Taza	Cuchara	Cucharilla
-	1 cucharada	3 cucharaditas
$\frac{1}{8}$ taza	2 cucharadas	6 cucharaditas
$\frac{1}{4}$ taza	4 cucharadas	12 cucharaditas
$\frac{1}{2}$ taza	8 cucharadas	24 cucharaditas
$\frac{3}{4}$ taza	12 cucharadas	36 cucharaditas
1 taza	16 cucharadas	48 cucharaditas

Taza	Cuarto de galón	Galón
1 taza	$\frac{1}{4}$ cuarto de galón	$\frac{1}{8}$ galón
4 tazas	1 cuarto de galón	$\frac{1}{4}$ galón
8 tazas	2 cuartos de galón	$\frac{1}{2}$ galón
12 tazas	3 cuartos de galón	$\frac{3}{4}$ galón
16 tazas	4 cuartos de galón	1 galón