G4G CAPACITACIÓN CULINARIA

G4G y el Servicio de Recetas de las Fuerzas Armadas (AFRS) Entrenamiento culinario

Sesión #4: Granos integrales

Tiempo total: 90 minutos para 2 sesiones

Participantes: 20 (1 grupo)

Instructores: 2

Esquema de clase:

- 5 minutos: Presentaciones (si son nuevos instructores) y revisión de los objetivos de la capacitación
- 40 minutos: Sesión de entrenamiento
  - Granos integrales: conceptos básicos (#4A)
- 40 minutos: Sesión de entrenamiento
  - Cocinar granos integrales (#4B)
- 5 minutos: Resumen, preguntas y limpieza

Sesión #4A: Granos integrales: conceptos básicos

Descripción general: Enseñe (o revise) los conceptos básicos de los granos integrales y sus beneficios nutricionales.

Duración de la sesión: 40 minutos

Formato de la sesión: explicación grupal, práctica y degustación de participantes

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Describir lo que define un grano integral
- Enumere ejemplos de granos integrales
- Comprender los beneficios para la salud de los cereales integrales

Recetas demostrativas para degustación (ver apartado Recetas):

- Tabulé M-305-00 y macarrones con chile L-028-50

Notas del instructor:

- Prepara tabulé con anticipación.
- Las porciones adicionales de tabulé o macarrones con chile se pueden guardar y servir en la próxima comida como una opción de menú o prueba de sabor para los comensales.

G4G CAPACITACIÓN CULINARIA

Ingredientes necesarios para demostraciones y capacitación práctica:

Tabulé *(25 porciones)*

- 3½ tazas (1 lb 13 oz) de Agua
- 1½ tazas (9 oz) de bulgur, molido medio, seco
- 1 cuarto de galón + ¾ taza (12½ oz) de perejil fresco, picado
- 1½ tazas (3¼ oz) de menta fresca, picada
- 3½ tazas (1 lb 10 oz) de tomates cortados en cubitos, enlatados y escurridos

¾ taza (3⅞ oz) de cebolla amarilla, picada

- 1 taza (7½ oz) de aceite de canola
- 1 taza (8½ oz) de jugo de limón embotellado
- 1½ cucharadita (0.32 oz) de sal

Macarrones con chile (*25 porciones)*

- 4 lbs de carne molida 90/10
- 1 cuarto de galón (1 lb 2 oz) de cebolla amarilla, cortada en cubitos
- 2½ tazas (11 oz) de pimiento rojo, cortado en cubitos
- 9 cucharadas (2⅔ oz) de chile en polvo, molido
- 2 cucharadas + 2 cucharaditas (1⅔ oz) de sal
- 3 cucharadas (0.60 oz) de comino molido
- 3 cucharadas (0.67 oz) de pimentón
- 1 cucharada (0.35 oz) de ajo granulado
- 1 cucharadita escasa (0.07 oz) de pimienta de cayena, molida
- 2 cuartos de galón (4 lbs 3 oz) de tomates cortados en cubitos, enlatados
- 1 taza (8¾ oz) de pasta de tomate, enlatada
- 2½ galones (20 lbs 14 oz) de agua
- 1 cucharada + 1 cucharadita (0.84 oz) de sal
- 9½ tazas (2 lbs 5 oz) de macarrones de codo de trigo integral, secos

Equipo necesario para la demostración de Chili Macorni:

- Impresiones de gráficos de granos integrales
- Ejemplos de granos integrales para mostrar al revisar los puntos de conversación
- Ejemplos de etiquetas nutricionales y listas de ingredientes para las versiones integrales y blancas de los mismos artículos (por ejemplo, pasta o harina)
- Impresiones de la receta de demostración
- 22 platos, tazones o platos de papel
- 22 horquillas
- Hervidor de cocina o con camisa de vapor

G4G CAPACITACIÓN CULINARIA

INSTRUCCIONES DE COCINA

Preparación del instructor: Prepare tabulé con anticipación (antes del entrenamiento). Tenga ingredientes disponibles para la receta de macarrones con chile.

Demostración práctica del personal y del instructor (30 minutos):

1. Haga macarrones con chile dividiendo las tareas entre los participantes.
   - Dice onion.
   - Cortar el pimiento morrón en dados.
   - Mide las especias.
   - Mida los tomates y la pasta de tomate.
   - Hervir agua y medir la sal y la pasta.
   - Mida la carne molida.
2. Muestre los pasos para hacer la receta, destacando el uso de pasta integral.

Puntos de conversación del instructor:

- Estructura de grano
  - Los granos se componen de tres partes comestibles.
    - > El salvado es la cáscara exterior que protege la semilla. Es rico en fibra y proporciona vitaminas B, hierro, antioxidantes y fitoquímicos (sustancias químicas que se encuentran en las plantas que protegen contra bacterias, virus y hongos).
    - > El germen es el núcleo de la semilla donde se produce el crecimiento. Es rico en grasas saludables, vitaminas E y B, antioxidantes y fitoquímicos.
    - > El endospermo es la capa interior de la semilla que constituye la mayor parte del grano. Contiene carbohidratos, proteínas y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales.
  - Los granos integrales contienen los tres componentes (salvado, germen, endospermo) y son la forma más nutritiva de granos.
    - > Los ejemplos incluyen arroz integral, pasta de trigo integral y harina de trigo integral. (*Muestre ejemplos, si están disponibles*).
    - > Más allá de las versiones integrales de los granos comunes, los granos integrales incluyen avena, cebada, bulgur y sorgo.
      - » Tabulé, la receta para degustar contiene bulgur.
    - > La quinua se conoce como un pseudograno porque es diferente en origen botánico (técnicamente es una semilla), pero similar a los granos de cereales en composición y uso.
- Los granos refinados se procesan para eliminar el salvado y el germen, dejando solo el endospermo.
    - > Los ejemplos incluyen arroz blanco, harina y pasta blancas.
    - > Eliminar el salvado hace que el producto sea más fácil de masticar y digerir.

> La eliminación del germen elimina la semilla de grasa, lo que prolonga la vida útil.

» Cuando la grasa se expone al oxígeno, se oxida, lo que hace que la grasa se eche a perder. Las grasas oxidadas tienen un sabor "desagradable" y acortan la vida útil de los alimentos.

- Algunos nutrientes se pueden volver a agregar a los alimentos después del procesamiento ("fortificación"), pero la mayoría de los componentes del grano que promueven la salud no se pueden reemplazar.
- Compare las listas de ingredientes en los paquetes de alimentos para ver las diferencias entre las versiones de pasta o harina blancas e integrales. (*Muestre la lista de ingredientes para las versiones integrales y blancas del mismo artículo [pasta o harina]*).

> Las etiquetas nutricionales enumeran los ingredientes en orden descendente por peso.

> Busque "grano integral" como primer ingrediente.

> Asegúrese de elegir el producto que se requiere en su receta.

► Valor nutricional

- La mayoría de las personas no comen suficientes granos integrales.
- Dado que los granos integrales contienen las tres partes de la semilla, tienen más nutrientes para mejorar la salud y el rendimiento, como minerales, vitaminas, fibra dietética y fitoquímicos, que los granos refinados.

> Los granos integrales contienen más proteínas y fibra (y son más abundantes y satisfactorios) que los granos procesados.

- Los carbohidratos en los granos integrales ayudan a impulsar a los miembros activos del servicio para completar sus misiones físicas.

> Nota: No se recomienda una ingesta alta de granos integrales antes del ejercicio intenso debido a su contenido de fibra, que puede causar malestar estomacal.

- Comer más granos integrales se asocia con un peso corporal más saludable.
- El salvado, que es rico en fibra, ralentiza la descomposición del almidón en glucosa, lo que ayuda a mantener un nivel constante de azúcar en la sangre en lugar de causar picos bruscos.
- La fibra podría ayudar a reducir el colesterol en la sangre y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- La fibra ayuda a mantener una digestión saludable.
- Los fitoquímicos en los granos integrales pueden proteger contra algunos tipos de cáncer.

Degustación del personal (10 minutos):

► Tabulé preparado previamente

► Macarrones con chile

G4G CAPACITACIÓN CULINARIA

Sesión #4B: Cocinar granos integrales

Descripción general: Enseñe (o revise) las mejores prácticas para cocinar granos integrales.

Duración de la sesión: 40 minutos

Formato de la sesión: Explicación grupal, práctica y degustación de participantes

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Describir las mejores prácticas para cocinar granos integrales
- Describir las formas en que sus instalaciones planean incorporar granos integrales en los menús.

Recetas demostrativas para degustación (ver apartado Recetas):

- Pastel de chocolate amargo (G-308-00) y quinua con hierbas y limón (E-303-00)

Notas del instructor:

- Prepara pastel de chocolate amargo con anticipación (antes del entrenamiento).
- Las porciones adicionales de pastel o quinua con hierbas y limón se pueden guardar y servir en la próxima comida como una opción de menú o prueba de sabor para los comensales.

Ingredientes necesarios para demostraciones y capacitación práctica:

Pastel de chocolate amargo *(25 porciones)*

- 1¼ cuarto de galón (2 lbs 10 oz) de agua
- 2½ tazas (14½ oz) de quinua blanca, seca
- 1¾ tazas + 2 cucharadas (15 oz) de mantequilla sin sal, ablandada
- 1¼ cuarto de galón (2 lbs 3 oz) de azúcar, granulada
- 1½ tazas (12½ oz) de agua
- ¼ taza + 2 cucharadas (1⅓ oz) de leche descremada, en polvo
- 1 cucharada + 2 cucharaditas (0.80 oz) de extracto de vainilla
- 1 cuarto de galón (2 lbs 6 oz o 19 cada uno) de huevos enteros
- 2¾ tazas (6⅞ oz) de cacao en polvo
- 2 cucharadas + 2½ cucharaditas (1 oz) de levadura en polvo
- 1 cucharada + ½ cucharadita (0.59 oz) de bicarbonato de sodio
- 1 oz de aceite en aerosol antiadherente

Quinua con hierbas y limón (*33 porciones)*

- 3½ cuartos de galón + ⅔ taza (7 lbs 10 oz) de agua
- 3 cucharadas + 2 cucharaditas (2⅓ oz) de base vegetal baja en sodio
- 1¾ cuarto de galón (2 lbs) de cebolla amarilla, cortada en cubitos

G4G CAPACITACIÓN CULINARIA

- 1 cucharada + 1½ cucharadita (0.21 oz) de hojas de tomillo, secas
- ⅓ taza (2½ oz) de aceite de canola
- 2 cuartos de galón (2 lbs 14 oz) de quinua blanca, seca
- ⅓ taza (½ oz) de ralladura de limón
- 1 cucharada + 2 cucharaditas (1 oz) de sal
- ¾ cucharadita (0.05 oz) de pimienta negra, molida
- ¼ taza (2⅛ oz) de jugo de limón fresco
- 1 taza (1⅔ oz) de perejil fresco

Equipo necesario para la demostración:

- Ejemplos de versiones enteras y blancas del mismo grano para mostrar al revisar los puntos de conversación (arroz integral y blanco y/o pastas integrales y blancas)
- Horno
- Bandeja para hornear de 18 × de 26 pulgadas
- Estufa o hervidor pequeño con camisa de vapor

INSTRUCCIONES DE COCINA

Demostración del instructor (30 minutos):

1. Demuestre la preparación y cocción de quinua con hierbas y limón.
2. Discuta los puntos de conversación mientras se cocina la quinua.

Puntos de conversación del instructor:

- Cocinar con granos integrales *(muestre ambas versiones del mismo grano [pasta o arroz])*
  - Apariencia
    - > Los granos integrales son de color más oscuro que los granos refinados.
  - Tiempo de cocción
    - > Pueden requerir un tiempo de cocción más largo debido a la presencia de las capas externas del grano (en comparación con la eliminación de la capa externa con granos refinados).
    - > Revise cuidadosamente las recetas de AFRS para conocer los tiempos de cocción.
  - Gusto
    - > Dado que los granos integrales tienen el germen y el salvado intactos, tienden a tener un perfil de sabor ligeramente diferente al de los granos refinados.
      - » Los granos integrales son más abundantes en sabor y textura.
      - » Pueden tener un sabor algo terroso para los comensales que no están familiarizados con ellos.

        > Las recetas integrales de AFRS a menudo requieren un poco más de sal que las versiones de granos refinados para lograr un impacto de condimento (sabor) similar.
    - Textura
        > La textura de los granos integrales también es más abundante que la de los granos refinados.
- Hornear con cereales integrales
    - Es diferente a hornear con harina blanca.
    - Modificaciones de ingredientes:
        > Hornear con harina integral a veces requiere agregar un poco más de humedad (por ejemplo, yogur, puré de manzana o aceite).
        > La harina integral tiende a necesitar más especias para ayudar a enmascarar su sabor terroso.
    - La harina integral puede ser de color más oscuro, cambiando el color del producto final.
        > Los granos integrales funcionan mejor en algunas recetas que en otras debido a las expectativas de los comensales sobre cómo debería verse el producto horneado.
            » Por ejemplo, el pastel de zanahoria, los muffins y el pan de calabaza y el pastel de café suelen tener una apariencia más oscura, por lo que tienden a ocultar la harina integral.
    - El pastel de chocolate que probaremos más tarde contiene un grano integral inesperado. Piensa en cuál mientras lo pruebas.
- **En pocas palabras:** ¡Revise las recetas de AFRS y sígalas tal como están escritas!
- Ideas y planes para introducir granos integrales en su menú

  Nota: *Las siguientes ideas y opciones son sugerencias para introducir granos integrales en su menú local. Es mejor discutir los que su instalación está implementando activamente o planea implementar y proporcionar ejemplos específicos (por ejemplo, "Planeamos servir pasta integral además de pasta blanca como opción de almidón"). También hay preguntas de discusión para involucrar activamente a los participantes y darles tiempo para compartir sus pensamientos y dar su opinión.*

    - Introduzca lentamente granos integrales en una amplia variedad de recetas sin dejar de servir granos refinados.
        > Los comensales necesitan tiempo para probar y aceptar nuevas recetas.
            » Por ejemplo, la pasta integral puede ser un gran cambio para los comensales que solo han comido pasta blanca.
        > El personal también necesita tiempo para adaptarse a recetas nuevas o diferentes y sentirse cómodo cocinando y horneando con nuevos ingredientes.

» ***Pregunte a los participantes:*** "¿Qué funciona con las recetas integrales? ¿Qué no lo es? ¿Qué desafíos ha encontrado al cocinar con granos integrales?"

> Ejemplos:

» Mezcle las pastas blancas e integrales.

» Use una pasta multigrano, ya que muchas son en realidad mezclas de harinas de granos y legumbres. Tienden a verse y saber más a pasta blanca mientras tienen un impacto nutricional mucho mayor.

» Use pasta de trigo integral en una receta con muchos sabores para ayudar a minimizar el sabor del trigo integral.

» Sirva una receta de granos integrales en lugar de una receta de granos refinados dos veces por semana, sin dejar de ofrecer recetas familiares y refinadas.

- Sirva granos integrales con condimentos o salsas sabrosas para tomar esos sabores.

> Los ejemplos incluyen marinara, pesto y tikka masala.

- o Ofrezca granos integrales con perfiles de sabor familiares.

> ***Pregunte a los participantes:*** "¿Qué sabores y recetas son populares entre los comensales de nuestras instalaciones? ¿Qué ideas tienes para cambiar los granos refinados por granos integrales?"

> Sirva granos integrales en platos mixtos donde sean un ingrediente, no el enfoque principal.

> Sirva recetas mezcladas que usen una combinación de granos integrales y proteína animal.

> ***Pregunte a los participantes:*** "¿Qué platos combinados crees que funcionarían bien aquí?"

- Trabaje para que los granos integrales sean la opción predeterminada.

> La mayoría de los comensales aceptarán esto porque todavía están comiendo sus favoritos.

> Sirva sándwiches y hamburguesas en pan integral y bollos.

» Ofrezca pan blanco, pero fuera de la vista del comensal, lo que requiere que lo soliciten.

► Los comentarios de los comensales proporcionarán una mejor comprensión de las mejores formas de servir granos integrales.

- Pida a los comensales comentarios sobre nuevas recetas.

> ***Pregunte a los participantes:*** "¿Qué comentarios ha escuchado de los comensales? ¿Son los granos integrales más o menos populares en alguna área de servicio en particular (acompañamientos, platos principales, platos mixtos, barras especiales o postres)?"

- Ten paciencia y prueba nuevas recetas si algunas no funcionan.
  - > Prueba un nuevo perfil de sabor.
  - > Use la tarjeta de alimentos correcta en la línea de servicio.
    - » Evite mencionar el grano integral en la receta (por ejemplo, refiérase a la lasaña hecha con fideos integrales como "lasaña").

Degustación del personal (10 minutos):

- ► Pastel de chocolate amargo preparado previamente
- ► Quinua con hierbas y limón

Resumen y discusión (5 minutos):

1. Los granos integrales difieren de los granos enriquecidos en nutrición, tiempo de cocción y sabor. Son más ricos en nutrientes, tienen un tiempo de cocción un poco más largo y brindan una textura y sensación en boca más abundantes.
2. Es importante seguir las recetas de AFRS tal como están escritas para obtener el mejor producto posible al cocinar y hornear con granos integrales.
3. Puede tomar tiempo para que los comensales se adapten y acepten los granos integrales, así que introdúzcalos lentamente y en una amplia variedad de recetas.
4. ***[Personalizar según la instalación]:*** "Nuestra instalación planea introducir granos integrales de las siguientes maneras *[inserte planes específicos de la instalación]*. Nuestra instalación planea solicitar comentarios tanto de los comensales como del personal de las siguientes maneras: *[inserte planes específicos de la instalación]*".

RECETAS

4A RECETA DE PREPARACIÓN ANTICIPADA # 1:

Tabulé (verde/bajo)

M-305-00 (modificado)

Porciones: 25

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes:

- ► 3½ tazas (1 lb 13 oz) de agua
- ► 1½ tazas (9 oz) de bulgur de molienda media, seco
- ► 1 cuarto de galón + ¾ taza (12½ oz) de perejil fresco, picado
- ► 1½ tazas (3¼ oz) de menta fresca, picada
- ► 3½ tazas (1 lb 10 oz) de tomates cortados en cubitos, enlatados

- ¾ taza (3⅞ oz) de cebolla amarilla, picada
- 1 taza (7½ oz) de aceite de canola
- 1 taza (8½ oz) de jugo de limón embotellado
- 1½ (0.32 oz) cucharadita de sal

Indicaciones:

1. Prepare todas las frutas y verduras de acuerdo con **las Pautas técnicas de G4G: Producir, A-G-31**. Picar la cebolla.
2. Escurrir y picar los tomates. Reservar.
3. En una olla grande, hierva el agua. Agregue el bulgur y vuelva a hervir. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que se absorba el agua. Retirar del fuego y esparcir sobre bandejas para hornear para enfriar bajo refrigeración a 41°F (5°C).
4. Trabajando en tandas, presione el perejil y la menta en un procesador de alimentos hasta que la mezcla se asemeje a un dado fino. Asegúrese de no procesar demasiado y crear una pasta.
5. Combine la mezcla de perejil, los tomates y la cebolla en un tazón grande.
6. En un recipiente aparte, mezcle el aceite, el jugo de limón y la sal.
7. Agregue el bulgur enfriado a la mezcla de verduras y mezcle con el aderezo. CP: Refrigere el tabulé a 41°F (5°C) durante al menos 2 horas antes de servir.

4A DEMO Receta #2:

Macarrones con chile (verde / alto)

L-028-50 (modificado)

Porciones: 25

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20-25 minutos

Ingredientes:

- 4 lbs de carne molida 90/10
- 1 cuarto de galón (1 lb 2 oz) de cebolla amarilla, cortada en cubitos
- 2½ tazas (11 oz) de pimiento rojo, cortado en cubitos
- 9 cucharadas (2⅔ oz) de chile en polvo, molido
- 2 cucharadas + 2 cucharaditas (1⅔ oz) de sal
- 3 cucharadas (0.60 oz) de comino molido
- 3 cucharadas (0.67 oz) de pimentón
- 1 cucharada (0.35 oz) de ajo granulado
- 1 cucharadita escasa (0.07 oz) de pimienta de cayena, molida
- 2 cuartos de galón (4 lbs 3 oz) de tomates cortados en cubitos, enlatados

- 1 taza (8¾ oz) de pasta de tomate, enlatada
- 2½ galones (20 lbs 14 oz) de agua
- 1 cucharada + 1 cucharadita (0.84 oz) de sal
- 9½ tazas (2 lbs 5 oz) de macarrones de codo de trigo integral, secos

Indicaciones:

- Descongele CP: Si está congelado, descongele la carne bajo refrigeración a 41°F (5°C).

1. Prepare todas las frutas y verduras de acuerdo con **las Pautas técnicas de G4G: Producir, A-G-31**. Corte las cebollas y los pimientos morrones en dados de ½ pulgada.
2. Precaliente la sartén inclinada a 350°F (177°C).
3. Cocine la carne de res, las cebollas, los pimientos, el chile en polvo, la sal, el comino, el pimentón, el ajo y la pimienta de cayena en una sartén inclinada durante 5-10 minutos o hasta que la carne ya no esté rosada. Revuelva para separar.
4. Agregue los tomates cortados en cubitos y la pasta de tomate para inclinar la sartén y revuelva hasta que estén completamente combinados. Deje hervir y reduzca el fuego a 300°F (149°C). Tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos hasta que espese. CCP: La temperatura interna debe alcanzar los 155°F (68°C) durante 15 segundos.
5. Mientras se cocina el chile, combine el agua y la sal en una olla o hervidor con camisa de vapor y deje hervir. Agregue la pasta y vuelva a hervir. Cocine durante 4-5 minutos. Escurrir bien.
6. Agregue la pasta cocida a la sartén inclinada y revuelva bien para combinar. Sirva inmediatamente o CP: Mantenga caliente a 135°F (57°C).

4B Receta #1

Pastel de chocolate amargo (amarillo / bajo)

G-308-00 (modificado)

Porciones: 50

Tiempo de preparación: 15 minutos más 2 horas para enfriar la quinua

Tiempo de cocción: 45-50 minutos

Ingredientes:

- 1¼ cuarto de galón (2 lbs 10 oz) de agua
- 2½ tazas (14½ oz) de quinua blanca, seca
- 1¾ tazas + 2 cucharadas (15 oz) de mantequilla sin sal, ablandada
- 1¼ cuarto de galón (2 lbs 3 oz) de azúcar, granulada
- 1½ tazas (12½ oz) de agua
- ¼ taza + 2 cucharadas (1⅓ oz) de leche descremada, en polvo
- 1 cucharada + 2 cucharaditas (0.80 oz) de extracto de vainilla

- 1 cuarto de galón (2 lbs 6 oz o 19 cada uno) de huevos enteros
- 2¾ tazas (6⅞ oz) de cacao en polvo
- 2 cucharadas + 2½ cucharaditas (1 oz) de levadura en polvo
- 1 cucharada + ½ cucharadita (0.59 oz) de bicarbonato de sodio
- 1 oz de aceite en aerosol antiadherente

Indicaciones:

- Descongele CP: Si está congelado, descongele los huevos bajo refrigeración a 41°F (5°C).

1. Precaliente el horno a 325°F (163°C).
2. En una olla o hervidor pequeño con camisa de vapor, hierva la primera medida de agua y quinua. Tape y cocine a fuego lento durante 10-15 minutos o hasta que se absorba el agua. Retire la quinua del fuego, extiéndala en una bandeja para hornear y cubra ligeramente. CP: Refrigere a 41°F (5°C) durante 2 horas o hasta que se enfríe.
3. En un tazón con el accesorio de paleta, bata la mantequilla y el azúcar a velocidad baja durante 2 minutos. Raspe los lados del tazón.
4. Batir la segunda medida de agua y leche en polvo hasta que esté completamente incorporada. Agrega la vainilla y la mitad de los huevos. Mezcle a velocidad baja durante 1 minuto. Agregue los huevos restantes y mezcle nuevamente durante 1 minuto. Raspe los lados del tazón.
5. Tamizar el cacao en polvo, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Agregue los ingredientes secos a la batidora junto con la quinua enfriada. Mezcle a velocidad baja durante 2 minutos.
6. Rocíe ligeramente cada bandeja para hornear con aceite en aerosol. Vierta 1¼ galones (9 lbs 8 oz) de masa en cada molde y extienda uniformemente.
7. Usando un horno en modo de convección, hornee a 325°F (163°C) con ventilador bajo durante 45-50 minutos.
8. Fresco. Cortar en cuadrados de 6 × 9 pulgadas.

Receta de demostración 4B

Quinua con hierbas y limón (verde / moderada)

E-303-00 (modificado)

Porciones: 33

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25-30 minutos

Ingredientes:

- 3½ cuartos de galón + ⅔ taza (7 lbs 10 oz) de agua
- 3 cucharadas + 2 cucharaditas (2⅓ oz) de base vegetal baja en sodio
- 1¾ cuarto de galón (2 lbs) de cebolla amarilla, cortada en cubitos
- 1 cucharada + 1½ cucharadita (0.21 oz) de hojas de tomillo, secas

- ⅓ taza (2½ oz) de aceite de canola
- 2 cuartos de galón (2 lbs 14 oz) de quinua blanca, seca
- ⅓ taza (½ oz) de ralladura de limón
- 1 cucharada + 2 cucharaditas (1 oz) de sal
- ¾ cucharadita (0.05 oz) de pimienta negra, molida
- ¼ taza (2⅛ oz) de jugo de limón fresco
- 1 taza (1⅔ oz) de perejil fresco

Indicaciones:

1. Prepare todas las frutas y verduras de acuerdo con **las Pautas técnicas de G4G: Producir, A-G-31**. Corte las cebollas en dados de ½ pulgada, ralle y exprima el limón y pique el perejil.
2. Combine agua tibia y base vegetal. Batir hasta que esté completamente incorporado. Reserva para usar en el Paso 5.
3. En una olla grande o en una tetera pequeña con camisa de vapor, saltee las cebollas y el tomillo en aceite durante 5 minutos o hasta que las cebollas estén tiernas, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue quinua a la mezcla de cebolla y tomillo. Cocine por 2 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue el caldo de verduras reservado, la ralladura de limón, la sal y la pimienta a la mezcla de quinua y mezcle bien. Llevar el líquido a ebullición. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante 25-30 minutos o hasta que la quinua haya absorbido todo el líquido. CCP: La temperatura interna debe alcanzar los 135°F (57°C) durante 15 segundos.
6. Retire la quinua del fuego y agregue el jugo de limón y el perejil. Sirva inmediatamente o CP: Mantenga caliente a 135°F (57°C).