REAL FOOD for KIDS®
CHEFS FEEDING FAMILIES

KITS DE COMIDAS

Tazones al sudoeste de quinua y frijoles negros

TIEMPO DE MONTAJE / COCCIÓN: 30 minutos o menos

HECHO: ¡La comida sabe mejor cuando se ve bien! Por lo tanto, tómese unos minutos para colocar y organizar estos coloridos ingredientes para ensaladas para cada porción. ¿Qué hay en la vinagreta suroeste del chef Ben Lin? Consulte la NOTA a continuación.

LO QUE NECESITAS: Un colador / colador de malla fina, una bandeja para hornear con borde, una tabla de cortar, un cuchillo afilado, una cacerola mediana, una espátula, un tazón mediano y tazones para servir separados.

LO QUE PUEDEN HACER LOS NIÑOS: Enjuagar la quinua. Enjuague, seque y parta la lechuga en trozos pequeños. ¡Acomoda los ingredientes en cada tazón! Rocíe con la vinagreta.

LO QUE PUEDES AGREGAR: Salmón o camote asado, tiras de pechuga de pollo a la parrilla o bistec o aguacate, o camarones a la parrilla con sal / pimienta / jugo de lima.

PARA HACER 4 PORCIONES

1/3 taza (aproximadamente un tercio de lo que hay en su kit de comida) quinua seca
1 taza de agua
1 cabeza de lechuga romana
1 pimiento morrón rojo
8 onzas de granos de maíz frescos
Aproximadamente 1 taza de frijoles negros cocidos
½ a 1 taza de vinagreta Southwest (vea la NOTA a continuación)
1 tomate
1 taza de queso cheddar rallado

COCINA LA QUINOA Primero, vierte la quinua en un colador / colador de malla fina, luego enjuágala hasta que el agua esté clara (¿por qué? Ver CONSEJOS DEL KIT DE COMIDAS). Coloque en una cacerola mediana y agregue el agua. Lleve a ebullición, luego reduzca el fuego para que apenas burbujee. Cocine, sin tapar, durante unos 15 minutos o hasta que la quinua se vea esponjosa y tierna, con toda el agua absorbida. Use una espátula para esparcir la quinua cocida en una bandeja para hornear con borde para que se enfríe.

PREPARA LAS VERDURAS Mientras la quinua se cocina y se enfría, corta o corta la lechuga en trozos pequeños. Corta el pimiento rojo en trozos de 1/4 de pulgada. Coloque en un tazón mediano, junto con el maíz, los frijoles negros y 1/4 de taza de la vinagreta (primero agite en su recipiente sellado para mezclarlo). Revuelva para cubrir las verduras. Corta el tomate en rodajas en forma de media luna.

ARMAR LOS TAZONES Dividir la lechuga en 4 tazones para servir. Rocíe con un poco de vinagreta. Vierta porciones iguales de quinua sobre la lechuga. Coloque la mezcla de pimiento rojo en un lado de la quinua, luego coloque unas rodajas de tomate en el otro lado de cada tazón. Esparce el queso uniformemente sobre cada uno. Rocíe cada porción con más vinagreta.

La vinagreta Southwest del chef Ben contiene vinagre de sidra de manzana, salsa picante Cholula, jugo de limón, azúcar, ajo, aceite de canola y salsa Worcestershire.

REAL FOOD for KIDS®
CHEFS FEEDING FAMILIES

CONSEJOS PARA EL KIT DE COMIDAS

¿SABÍAS?

La lechuga romana se puede refrigerar de 7 a 10 días si la trata bien. Retire las hojas exteriores marchitas, luego rompa las otras hojas en el tallo. Enjuague cada uno, usando sus manos para quitar la arena. Seque y guarde las hojas en un recipiente entre capas de toallas de papel.

La quinua seca (un grano lleno de proteínas) tiene un recubrimiento natural que algunas personas saben como amargo o desagradable. El enjuague se encarga de eso, y también lo hace el tostado antes de agregar cualquier líquido; ¡Vea la receta de Easy Quinoa Mac 'n Cheese, a continuación!

¿Por qué tienes que agitar un aderezo de ensalada de aceite y vinagre? Cada uno de esos componentes contiene moléculas que, naturalmente, no se mezclarán entre sí. Agregar un ingrediente que los una (un emulsionante, como mostaza o miel, o el ajo en la vinagreta suroeste del chef Ben) ayudará a mantenerlos mezclados.

¿QUÉ MÁS PUEDES HACER CON LOS INGREDIENTES? ¿EN ESTE KIT DE COMIDAS?

HOJA PAN NACHOS DE FRIJOL NEGRO!

Extienda sus chips de tortilla de maíz favoritos de manera uniforme en una bandeja para hornear con borde. Triture 1 taza de frijoles negros cocidos en un tazón para mezclar. Agregue ¼ de taza de vinagreta Southwest, 1 cucharadita de comino molido y ½ cucharadita de chile en polvo, luego vierta uniformemente sobre los totopos. Esparza queso cheddar rallado encima. Hornee en un horno a 400 grados F durante aproximadamente 6 minutos, o hasta que el queso esté burbujeante. Esparza tomates cortados en cubitos y jalapeños en escabeche o cebolletas picadas encima.

¡BARCOS ROMAINOS CARGADOS!

Combine 2 tazas de quinua cocida /cocida (vea la receta Southwest Quinoa & Black Bean Bowls), 1 taza de frijoles negros cocidos, 1 taza de pimiento rojo picado, 1/2 taza de granos de maíz, 1 taza de tomate cortado en cubitos y ½ taza de vinagreta Southwest o su aderezo ranchero favorito en un tazón, revolviendo para cubrir. Pruebe y agregue sal y pimienta, según sea necesario. Vierta la mezcla de quinua en hojas de lechuga romana separadas.

MAC'N QUINOA CON QUESO!

Caliente 2 cucharaditas de Southwest Vinaigrette en una cacerola grande. Agregue 1 taza de quinua seca / enjuagada y cocine durante aproximadamente 3 minutos, hasta que esté fragante y ligeramente dorado. Agregue 2 1/2 tazas de agua, hierva y luego reduzca el fuego para que el líquido apenas burbujee. Tape y cocine por unos 10 minutos. Retirar del fuego, destapar y esponjar con un tenedor. Mezcle 2 huevos grandes, 1 taza de leche descremada o baja en grasa, ½ taza de pimiento rojo picado y 1/2 taza de queso cheddar rallado en una taza medidora líquida, luego vierta /revuelva en la quinua cocida. Transfiera todo a una fuente para hornear engrasada de 8 o 9 pulgadas. Esparce otra 1/2 taza de queso cheddar rallado por encima. Hornee en un horno a 350 grados F durante 25 minutos, hasta que el queso se derrita. Coloque el tomate cortado en cubitos sobre el queso.