REAL FOOD for KIDS®
CHEFS FEEDING FAMILIES

KITS DE COMIDAS

Arroz en una olla y frijoles negros con maíz fresco

TIEMPO DE MONTAJE / COCCIÓN: 30 minutos o menos

La combinación clásica de la chef Shannon Shaffer se hace más saludable usando arroz integral en lugar de blanco. Los tomates y el maíz le dan color y textura. ¿Quieres un resultado más espeso y parecido a un guiso? Consulte la NOTA a continuación.

LO QUE NECESITAS: Olla grande y pesada con tapa, una tabla de cortar, un cuchillo afilado, aceite de oliva, sal, pimienta. Opcional: cilantro picado o cebolletas.

LO QUE PUEDEN HACER LOS NIÑOS: Mida la mezcla de especias. Agregue cada uno de estos ingredientes a la olla: frijoles negros, arroz, tomates, agua.

LO QUE PUEDES AGREGAR: Cerdo cocido, salmón enlatado o atún enlatado.

PARA HACER 4 PORCIONES

6 mazorcas de maíz fresco

Aceite de oliva

2 tazas de cebollas en rodajas

2 tazas de frijoles negros cocidos

1 taza de arroz integral cocido

1 taza de agua

2 tazas de tomates cherry / uva, cada uno cortado por la mitad

2 cucharaditas de mezcla de especias El Relajo, o más al gusto

Sal y pimienta

COCINAR EL MAÍZ Llene la olla con agua y deje hervir; agregue el maíz y cocine por 10 minutos. Escurrir la olla y enfriar el maíz. Corta los granos de las mazorcas.

COMBINA LAS VERDURAS Calentar una cucharada de aceite en la misma olla, a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y revuelva para cubrir. Cocine durante unos 5 minutos, luego agregue los granos de maíz cocidos y los frijoles negros. Cocine por 2 minutos o hasta que esté completamente caliente.

AGREGUE EL ARROZ Agregue el arroz integral cocido, el agua, los tomates, la mezcla de especias El Relajo y una pizca de sal y pimienta. Lleve a ebullición, luego reduzca el fuego a medio-bajo. Cubra con la tapa y cocine durante unos 4 minutos. Gusto por condimentar. Sirva cada porción rociada con un poco de aceite y cubierta con cilantro picado o cebollín, si lo tiene.

NOTA: Para espesar este plato de una olla, use un machacador de papas para triturar un poco de la mezcla de maíz y frijoles negros en la olla (antes de agregar el arroz). O puede hacer puré un poco de la mezcla final en una licuadora y luego volver a mezclarla.

REAL FOOD for KIDS®
CHEFS FEEDING FAMILIES

CONSEJOS PARA EL KIT DE COMIDA

¿SABÍAS?

El hummus es una pasta para untar suave hecha con mayor frecuencia de garbanzos, tahini (pasta de sésamo), jugo de limón, ajo y sal. Tiene mucha fibra y proteína. ¡La gente lo ha estado comiendo desde el siglo XIII!

La quinua (diga "KEEN-wah") es un grano sudamericano cargado de proteínas. Se utiliza en recetas dulces y saladas y viene en colores: ¡blanco, amarillo, rojo y negro! Agregue quinua cocida y pollo cocido desmenuzado a su caldo favorito para hacer una sopa rápida. La variedad blanca se cocina más suave que la roja o la negra.

Guarde las mazorcas de maíz después de cortar sus granos. Cocine a fuego lento en agua para hacer un caldo de maíz sabroso, que se puede utilizar para hacer budín de maíz, sopa de maíz y un caldo de verduras simple.

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

¡ENVOLTURAS HUMMUS CRUNCH!
Ase o cocine las mazorcas de maíz, luego corte los granos de la mazorca. Mezcle el maíz en un tazón con mitades de tomate cherry / uva, frijoles negros O garbanzos, hojas de ensalada, zanahorias y cebollas braseadas y la mezcla de especias El Relajo. Unte hummus en cada envoltura / tortilla de granos integrales, luego vierta algunos puñados de la mezcla de verduras en el centro. Enrolle y meta los extremos, luego córtelo en porciones. Sirva con salsa fresca.

¡ARROZ FRITO CON VEGETALES!
Dorar las zanahorias y las cebollas en una sartén. Agrega el arroz integral cocido, los guisantes y un poco de salsa de soja o tu salsa teriyaki favorita. Sazone con hojuelas de pimiento rojo triturado o su salsa picante favorita o aceite de chile. Cubra con huevos duros picados.

¡CUENCO SALSA DE QUINOA!
Combine la quinua cocida, los garbanzos, las zanahorias y la cebolla a la sartén, y un poco de aderezo de lima y miel en un tazón. Revuelva para cubrir. Dividir en 4 tazones. Tostar las semillas de calabaza en una sartén seca hasta que estén fragantes y comiencen a reventar, luego espolvorear sobre cada porción.

ENSALADA DE PASTA DE CHIPOTLE!
Mezcle los macarrones cocidos, los huevos duros picados, las mitades de tomate cherry / uva, las zanahorias crudas, las manzanas picadas y un poco de mayonesa de chipotle en un tazón hasta que estén bien cubiertas. Pruebe y sazone con sal y pimienta, según sea necesario. Sirva encima de verduras para ensalada.

¡ENSALADA DE CUÑA DE PATATAS ASADAS!
Frote bien 4 papas, luego córtelas a lo largo en 4 gajos cada una. Frote con aceite y cubra con un poco de la mezcla de especias El Relajo. Ase en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio en un horno a 400 grados durante 30 minutos, o hasta que estén tiernos y dorados. Sirva encima de una mezcla de verduras para ensalada, frijoles negros, mitades de cereza / tomate y semillas de calabaza. Rocíe con un poco de aderezo de lima y miel o mayonesa de chipotle.

¡PLATO DE ACOMPAÑANTE DE MAÍZ!
Rompa o corte las mazorcas de maíz por la mitad (para crear 8 mazorcas más cortas). Frote ligeramente con aceite y luego enrolle un poco de la mezcla de especias El Relajo. Ase en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio en un horno a 375 grados durante 10 a 20 minutos, dándoles la vuelta una o dos veces, hasta que estén ligeramente dorados.