

KITS DE COMIDAS

Pizzas de Vegetales con Ensalada Verde

TIEMPO DE MONTAJE / COCCIÓN: 30 minutos o menos

Los niños casi pueden preparar toda esta comida del chef Shannon Shaffer. ¡Solo consigue que un adulto se encargue del maíz! Ha mantenido la ensalada simple, pero siéntase libre de agregar otros ingredientes del kit de comida, como manzanas y pasas.

LO QUE NECESITARÁ: Una olla, un colador, una tabla de cortar, un cuchillo afilado, una sartén ancha o una sartén, una bandeja para hornear, aceite de canola o aceite de oliva, sal, pimienta.

LO QUE PUEDEN HACER LOS NIÑOS: Agregue todos los ingredientes en cada pan plano, ensamble la ensalada.

LO QUE PUEDES AGREGAR (LAS PIZZAS): Albahaca fresca, salchicha molida, pepperoni de pavo, champiñones, pollo cocido.

PARA HACER 4 PORCIONES

Para las pizzas

4 mazorcas de maíz fresco
2 tazas de calabacín cortado en cubitos
1 taza de edamame
4 panes planos con hierbas
2 tazas de salsa marinara
2 tazas de queso mozzarella rallado
1 cucharada de mezcla de condimentos de albahaca, ajo y orégano

Para la ensalada

4 tazas de hojas verdes para ensalada
4 huevos duros de cada uno, cortados por la mitad o en cuartos
1 taza de monedas de zanahoria
½ taza de semillas de girasol
Sal
Pimienta negra recién molida
1 taza de aderezo de cítricos



COCINAR EL MAÍZ Y EL CALABACÍN Llenar la olla con agua y llevar a ebullición; agregue las mazorcas de maíz y cocine por 4 minutos. Escurrir la olla y enfriar el maíz. Corta los granos de las mazorcas, dejándolos caer en un bol. Cocine los calabacines en una sartén ancha a fuego alto durante 3 a 4 minutos, revolviendo. Agregue al bol los granos de maíz cocidos, junto con el edamame.



PREPARACIÓN DE LAS PIZZAS DE PAN PLANA

Colóquelas en una bandeja para hornear; hornee a 425 grados F durante 5 minutos (deje el horno encendido). Unte ½ taza de salsa marinara sobre cada pan plano con hierbas. Esparza cada una con ½ taza de mozzarella rallada, luego espolvorea la mezcla de condimentos de albahaca, ajo y orégano sobre el queso. Esparza cantidades iguales de la mezcla de maíz, calabacín y edamame encima de cada pan plano. Hornee por 10 minutos o hasta que el queso se derrita / se dore. Espere unos minutos, luego corte cada pizza de verduras de la huerta en 4 trozos.



HAGA LA ENSALADA Mezcle las hojas de ensalada, los huevos duros, las monedas de zanahoria y las semillas de girasol en un tazón grande. Condimentar con sal y pimienta. Vierta ½ taza del aderezo de cítricos y mezcle para que todo esté cubierto. Pruebe y agregue más o el resto del aderezo, según sea necesario.

CONSEJOS PARA EL KIT DE COMIDAS

¿SABÍAS?



La cebada y el trigo son pastos que los humanos y algunos animales han comido durante 10,000 años, ¡pero no son lo mismo! La cebada “descascarada” o “perlada” se considera un grano integral saludable y se puede cocinar como el arroz.



¡Sriracha (diga "see-ROTCH-ah") es una salsa picante que todo el mundo piensa que es genial! La marca Huy Fong (la botella con un gallo), fabricada en California, contiene chiles jalapeños rojos, vinagre, ajo, azúcar, sal y algunos conservantes. ¡La empresa produce más de 20 millones de botellas al año!



Los frijoles negros también se conocen como frijoles de tortuga, porque tienen un exterior de cáscara dura. Datos curiosos: están llenos de fibra y proteínas, ¡y son semillas realmente comestibles, no legumbres!

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

¡RISOTTO DE CEBADA VEGETAL ASADO!

Combine $\frac{1}{2}$ taza de cada uno de los calabacines cortados en cubitos, las cebollas en rodajas y las monedas de zanahoria en una bandeja para hornear, luego rocíe con $\frac{1}{2}$ taza de aderezo cítrico o salsa Sriracha. Ase en un horno a 400 grados durante 15 a 20 minutos. Caliente una cucharada de aceite de canola o aceite de oliva en una sartén ancha o en una sartén a fuego medio-alto. Agregue 2 tazas de cebada cocida, luego sazone con sal y pimienta. Vierta 1 taza de su caldo favorito. Cocine de 15 a 20 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que se haya absorbido casi todo el caldo. Agrega las verduras asadas y un puñado de mozzarella rallado. Revuelva hasta que el queso comience a derretirse.

¡FÁCIL HORNEADO DE PASTA CON QUESO!

Mezcle 2 tazas de pasta cocida, el calabacín cortado en cubitos, el edamame, 1 taza de mozzarella rallada, la mezcla de condimentos de albahaca, ajo y orégano y 2 tazas de salsa marinara en una cacerola mediana. Esparza $\frac{1}{4}$ de taza más de queso mozzarella rallado por encima. Hornee a 350 grados durante unos 20 minutos, o hasta que el queso se derrita.

¡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, hojas de ensalada, monedas de zanahoria braseadas y cebollas en rodajas, y la mezcla de condimentos de albahaca, ajo y orégano. 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.