

Celebrando la Estacionalidad: Recetas cultivadas en Wisconsin para el entorno de la primera infancia

[www.rootedwi.org/recipes](http://www.rootedwi.org/recipes)

Tipo de comida: almuerzo/cena de invierno

Componentes alimenticios utilizados: vegetales, carne/sustitutos de carne

Cultivo de especialidad: legumbres, jitomates, cebolla

<b>Chili de Frijoles y Vegetales</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>8 porciones</b>		<b>25 porciones</b>	
	<b>Medida</b>	<b>Peso</b>	<b>Medida</b>	<b>Peso</b>
Aceite de oliva	2 cucharaditas		2 cucharadas	
Cebolla, cruda, picada	¾ tazas	⅓ libras	2 ¼ tazas	1 libras
Zanahorias, crudas, picadas en cuadros	¾ tazas	¼ libras	2 tazas	⅔ libras
Ajo en polvo	1 cucharaditas		1 cucharada	
Pimiento rojo, crudo, picado en cuadros	1 ½ tazas	½ libras	4 ¾ tazas	1libra 10 onzas
Chile en polvo*	2 cucharaditas		2 cucharadas	
Papas, crudas, picadas en cuadros	2 tazas	1 libra	6 tazas	2 libras 8 onzas
granos de maíz, congelados	1 ¼ tazas		4 tazas	
Jitomates, picados, sin sal, enlatados, sin escurrir	2 (14.5 oz) latas		5 (14.5 oz) latas	
Frijoles, negros, bajos en sal, enlatados, sin escurrir	2 (15.5 oz) latas		5 (15.5 oz) latas	
Cumino, molido	2 cucharaditas		2 cucharadas	
Orégano, seco	1 cucharaditas		1 cucharada	

Albahaca, seca	1 cucharadita		1 cucharada	
Sal	1 cucharadita		1 cucharada	
Queso, rallado (opcional para edades 1-2)*	½ taza	4 onzas	1 ½ taza + 1 cucharada	12.5 onzas

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande o en un hervidor de vapor a fuego medio.
2. Agregue cebollas, zanahorias y ajo en polvo. Saltear hasta que estén tiernos.
3. Agregue el pimiento rojo, las papas y el chile en polvo. Cocine hasta que las verduras estén tiernas.
4. Agregue el maíz congelado y cocine por 10 minutos.
5. Agregue los jitomates sin escurrir, frijoles negros sin escurrir, comino, orégano, albahaca y sal.
6. Cocine hasta que hierva, luego reduzca a fuego medio. Cubra y cocine a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
7. Sirva 1 taza de chili (1.00 onza equivalente de carne /sustituto de carne) con 0.50 onzas o 2 cucharadas de queso rallado.

Tamaño de porción para **comida/cena**:

Grupo de Edad	Tamaño de la Porción
Edades 1-2	1 taza Chili + 2 cucharadas queso rallado
Edades 3-5	1 taza Chili + 2 cucharadas queso rallado

Consejos:

- Si sirve esta receta a niños de 3-5 años de edad, asegúrese de que se sirvan las 0.50 onzas de queso (0.50 oz eq de carne / sustituto de carne).
- El polvo de chile de la marca McCormick no es picante pero agrega sabor

---

NOTA: La cantidad de porciones está basada en 1 taza de Chili + 2 cucharadas de queso rallado para edades de 3-5; El número de porciones puede aumentar o disminuir según la edad de los niños atendidos y la cantidad servida. Esta receta proporciona 1 taza de vegetales y 1.5 onzas equivalentes de carne/sustitutos de carne (frijoles + Chili) por porción.