

## Paquete de comidas de 7 días artículos congelados - Instrucciones de cocina

El tiempo y la temperatura pueden variar de un horno a otro. Todos los productos deben cocinarse a una temperatura interna de 165°F.

En los esfuerzos por ser sostenible y responsable con el medio ambiente, le proporcionaremos una copia de estas instrucciones en su primera recogida de comidas. Esta información también se puede encontrar en nuestra [página de menú servicios de nutrición aquí](#).

### **Tostadas de Queso con Ajo**

Horno: Precalentar el horno a 350°F por 8 - 11 minutos o hasta que el queso se derrita y el producto se caliente por completo. La hora y la temperatura pueden variar de un horno a otro. La temperatura interna debe ser de 165°F.

### **Burrito de frijoles y quesos**

Horno: Precalentar el horno a 325°F. Colocar burritos congelados en una bandeja de láminas. No retire los envoltorios. Hornee por 20-25 minutos si está congelado o 14-20 minutos, si esta descongela. La temperatura interna debe ser de 165°F.

### **Pizza de queso Galaxy**

Horno: Precalentar el horno a 400°F. Colocar la pizza en una bandeja. Hornee por 24-26 minutos. La temperatura interna debe ser de 165°F.

### **Trocitos de pollo**

Horno: Precalentar a 400°F. Colocar tiras congeladas en una sola capa en una bandeja para hornear. Caliente por 11-13 minutos, sin tapar. La temperatura interna debe ser de 165°F.

### **Palitos de pan de queso**

Horno: Precalentar a 400°F. Hornee por 16 a 18 minutos o hasta que la temperatura interna alcance un mínimo de 165°F. Refrigere o deseche cualquier porción no utilizada. Hornee dentro de las 48 horas después de descongelar para obtener la mejor calidad.

### **Tamales de Chile con queso**

Los tamales están precocinados. PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS, COCINE AL VAPOR DESDE UN ESTADO REFRIGERADO.

Horno: Precalentar a 350°F. Dejar las cáscaras por el calentamiento, calentar hasta que los tamales alcancen una temperatura interna mínima de 165°F. Congelado: 20-25 min. Refrigerado: 15-20 min.

Al vapor: Colocar tamales con cáscaras al vapor o en una olla para que los tamales no entren en contacto directo con el agua, calentar a fuego alto en una sartén cubierta hasta que todos los tamales alcancen la temperatura interna 165°F. Frozen: 30-40 minutos. Refrigerado: 20-30 minutos

### **Pizza de Quesadilla**

Horno: Precalentar el horno a 400°F. Hornee por 19 a 23 minutos o hasta que la temperatura interna alcance un mínimo de 165°F.

### **Hamburguesitas de carne**

Para descongelar: Para obtener mejores resultados, caliéntelas descongeladas. Descongele los sándwiches en el refrigerador. Los sándwiches se pueden guardar en el refrigerador por un máximo de 14 días.

Horno: Precalentar el horno a 275°F. Desde el estado descongelado: Caliente el sándwich sellado/envuelto por 18-20 minutos. (No caliente el horno sobre los 275° F). La temperatura interna debe ser de 165°F.

Microondas: Descongelados: Microondas (1000 vatios) a plena potencia por 1 minuto. Los tiempos pueden variar. La temperatura interna debe ser de 165°F.

### **Piernas de Pollo a la barbacoa**

Horno: Precalentar el horno a 350 °F. En estado congelado, hornear durante 35-40 minutos. La temperatura interna debe ser de 165°F.

Microondas: Cocine las piernas de pollo congelados en alto, de 3-4 minutos. Voltee las piernas de pollo hasta que estén cocidas en el centro. La temperatura interna debe ser de 165°F.

### **Piernas de Pollo, apanada**

Horno: Precalentar el horno a 375°F. En estado congelado, hornear durante 35-40 minutos. La temperatura interna debe ser de 165°F.

### **Sandwich de Pollo Picante**

Horno: Precalentar a 400° F. Calentar congelados durante 8-10 minutos. La temperatura interna debe ser de 165°F.

### **Hamburguesitas de Pollo Teriyaki**

Para obtener mejores resultados, caliéntelas cuando estén descongeladas. Descongele las hamburguesitas en el refrigerador. Los sándwiches se pueden guardar en el refrigerador durante un máximo de 5 días.

Horno: Desde el estado descongelado, ponga los sándwiches termo sellados/envueltos en un horno precalentado de 275°F durante 20-25 minutos. (No caliente el horno a más de 275°F). Los tiempos pueden variar. La temperatura interna debe ser de 165°F.

### **Palitos de pan de queso (Wild Mikes)**

Horno: Precalentar a 350°F. Cocine en estado congelado o ligeramente descongelado durante 6-8 minutos. Cocine hasta que se dore y el queso se derrita. La temperatura interna debe ser de 165°F.

Microondas: Cocine en el microondas durante 30-45 segundos en alto (observe cuidadosamente con este método).

### **Nuggets Vegetarianos (soya)**

Horno: Precalentar a 400° F. En estado congelado, cocine durante 10 - 14 minutos, voltee una vez a mitad de la cocción hasta que se caliente y se dore al gusto. La temperatura interna debe ser de 165°F.

### **Hamburguesitas Vegetarianas**

Para obtener mejores resultados, caliéntelas cuando estén descongeladas. Descongele las hamburguesitas en el refrigerador. Los sándwiches se pueden guardar en el refrigerador durante un máximo de 14 días.

Horno: Desde el estado de descongelación, precalentar el horno a 275°F. Ponga los sándwiches sellados/envueltos en el horno durante 18-20 minutos. No caliente el horno a más de 275°F. La temperatura interna debe ser de 165°F.

Microondas: Descongelados, Microondas a plena potencia durante 1 minuto. Los tiempos pueden variar.

### **Panqueques (redondos) Waffles**

Horno: Precalentar a 350°F. Retirar de la bolsa. Coloque los panqueques congelados en una sola capa sobre una bandeja para hornear sin engrasar. Hornee de 5 a 7 minutos y revise (hornee hasta que esté ligeramente tostado, no hornee demasiado). Para la seguridad y la calidad de los alimentos, el producto está cocinado completamente cuando alcanza una temperatura interna de 165°F.

## **Artículos congelados para descongelar y servir**

Estos artículos se enviarán a casa congelados en el kit de comida de 7 días. Pueden permanecer en el congelador hasta que estén listos para comer o poner en la refrigeradora para descongelarlos. Instrucciones a continuación.

### **Sándwich de Pavo y Queso (hoagie)**

Manténgalo congelado hasta que esté listo para DESCONGELARLO Y SERVIR: Descongelar bajo refrigeración por la noche. Debe mantenerse refrigerado no más de 3 días. Para una cocción de mejor calidad: deje el producto con el envoltorio en el horno, no es necesario retirar el envoltorio antes de calentar. DESCONGELAR: Caliente el producto a 350°F por 10-12 minutos. CONGELADOS: Caliente el producto a 350°F por 18-20 minutos.

### **Envoltura de pollo al BBQ**

Manténgase congelado hasta que esté listo para usarlo. Puede permanecer en el congelador hasta que esté listo para comerlos, poner en la refrigeradora para descongelar. Comerlos dentro de 3 días una vez descongelado.

### **Sándwich WowButter (soybutter):**

Manténgase congelado hasta que esté listo para usar. Puede permanecer en el congelador hasta que esté listo para comerlo, poner en la refrigeradora para descongelar. Comerlos dentro de 3 días una vez descongelado.

### **Sándwich Sunbutter (mantequilla de semillas de girasol):**

Manténgase congelado hasta que esté listo para usar. Puede permanecer en el congelador hasta que esté listo para comerlo, poner en la refrigeradora para descongelar. Descongelar y servir dentro de 24 horas. Vida útil en el congelador 9 meses.

### **Sándwich de PB & J (manteca de cacahuete y mermelada):**

Manténgase congelado hasta que esté listo para usar. Puede permanecer en el congelador hasta que esté listo para comerlo, poner en la refrigeradora para descongelar.

Período de validez, congelado 9 meses a partir de la fecha de producción. Período de validez refrigerado es de 24 horas. Período de validez, ambiente 10 horas.