



En un esfuerzo por respetar la sostenibilidad ambiental la información más reciente está disponible en nuestra página de menú de Servicios de Nutrición [aquí](#).


<b>Sandwich de costillitas al BBQ</b>			
	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F.		
	Horno convencional	350 °	16 minutos
	Horno de convección	350 °F	8 minutos
	Microondas	Alto	1-2 minutos

<b>Burrito de frijoles y quesos</b>			
	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F. Déjelo con el envoltorio en una bandeja de hornear		
	Horno convencional	325 °F	Congelado: 20-25 minutos Descongelado: 14-20 minutos

<b>Carne de ternera, Teriyaki</b>			
	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	350 °F	7-9 minutos


<b>Carne de res, estilo Philly</b>			
	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	350 °F	8-10 minutos

<b>Hamburguesitas de ternera con queso</b>			
	Para obtener mejores resultados, caliente desde el estado descongelado hasta la temperatura interna de 165°F. Descongele los sándwiches congelados en el refrigerador. Los sándwiches se pueden guardar en el refrigerador durante un máximo de 14 días.		
	Horno convencional	275 °F	18-20 minutos
	Microondas	Alto	1 minuto


<b>Palitos de pan de queso (Wild Mikes)</b>			
	Caliente desde congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F. Caliente hasta que los palitos de pan estén dorados y el queso se derrita.		
	Horno convencional	350 °F	6-8 minutos
	Microondas	Alto	30-45 segundos

<b>Barras de pan de queso</b>			
	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	400 °F	16-18 minutos
			Refrigere o deseche cualquier porción no utilizada. Hornear dentro 48 horas de descongelación para obtener la mejor calidad


### Piernas de pollo, Barbacoa

	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	350 °F	35-40 minutos
	Microondas	Alto (1100 vatios)	3-4 minutos por una pierna. Vaya dándoles vuelta a la mitad del tiempo.


### Piernas de pollo, apanada

	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	375 °F	35-40 minutos

### Sandwich de Pollo, Regular y Picante

	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	400 °F	8-10 minutos


### Presas de pollo







	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	400 °F	11-13 minutos

### Hamburguesitas de Pollo Teriyaki


	Póngalo en <b>estado descongelado</b> hasta alcanzar una la temperatura interna de 165°F. Descongele los sándwiches en el refrigerador. Los sándwiches se pueden guardar en el refrigerador durante un máximo de 5 días.		
	Horno convencional	275 °F	20-25 minutos

### Tamales de chile con queso

	Los tamales están precocidos. Para obtener los mejores resultados, caliente al vapor de un estado refrigerado a una temperatura interna de 165°F.			
	Horno convencional	350 °F	Congelado: 20-25 min Descongelado: 15-20 min	Caliente los tamales con las hojas.
	Vapor	Alto	Congelado: 30-40 min Descongelado: 20-30 min	Caliente los tamales con las hojas.


<b>Corndog de Pollo</b>			
	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	350 °F	Congelado: 34-36 minutos. Descongelado: 24-26 minutos
	Microondas	Alto (110 0 voltios)	Congelado: 30 segundos, vuelta, 30 segundos Descongelado: 20 segundos, vuelta, 20 segundos
<b>Empanada, Pollo</b>			
	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	350 °F	8-10 minutos
<hr/>			
<b>Tostadas francesas</b>			
	Caliéntelo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno de convección	325 °F	Congelado: 13-15 minutos Descongelado: 4-7 minutos
	Microondas	Alto	Congelado: 40-45 segundos Descongelado: 20-25 segundos
<b>Pizza Galaxy de queso</b>			
	Caliéntelo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	400 °F	24-26 minutos en una bandeja de hornear
<hr/>			
<b>Tostadas de Queso con Ajo</b>			
	Caliéntelo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	350 °F	8-11 minutos o hasta que el queso se derrita.
<hr/>			
<b>Panqueques</b>			
	Caliéntelo desde congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F. Dejar en la bolsa para calentar.		
	Horno convencional	350 °F	9-10 minutos
	Microondas	Alto	45 segundos
<b>Pizza Quesadilla</b>			
	Caliéntelo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	400 °F	19-23 minutos

<b>Pizza entera 16" cortada en 8 a 10 rebanadas</b>		
	Retirar de la envoltura de plástico. Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F. Enfriar y envolver lo que sobra en papel de aluminio y refrigerar.	
Horno convencional	325 °F	Congelado: Hornear 13-15 minutos

<b>Pizza entera 16" sin cortar 8 rebanadas</b>		
	Retirar de la envoltura de plástico. póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F. Cocine y corte en 8 rodajas. Enfriar y envolver lo que sobra en papel de aluminio y refrigerar.	
	Horno convencional	400 °F 30-32 minutos

<b>Salsa de spaghetti</b>	
	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.
	Microondas durante 2 minutos, sin tapar y revolver. póngalo en el microondas por un minuto adicional o hasta que la temperatura interna sea de 165°F.

<b>Albóndigas</b>		
	Caliéntelas congeladas hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.	
Horno convencional	375 °F	11-13 minutos
Horno de convección	350 °F	8-10 minutos

<b>Sopa de tomate y sándwich de queso tostado</b>	
	Destape la sopa y póngala en el microondas durante 1,5 – 2 minutos y revuélvala. Póngala en el microondas por minuto adicional o hasta que la temperatura interna sea de 165°F.. Sandwich de Queso Tostado – Mantequilla en el exterior del pan y cocine en el microondas, la estufa o el horno. Cocine en el microondas durante 2 minutos o hasta que todo el queso se derrita. Esta opción no tostará el pan. Para pan tostado: cocine en la estufa en una sartén durante 4-5 minutos a cada lado, hasta que el queso se derrita y se tueste el pan. O precalentar el horno a 350 y hornear durante 10-12 minutos o hasta que el queso esté completamente derretido y el pan esté al gusto.

<b>Salsa casera gravy de Pavo, (proporcionado en un tazón para microonda)</b>			
	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Microondas	Alto	Descubierto - 2 minutos, revuelva, 2 minutos adicionales. Añadir 1-2 cucharadas de agua a la salsa, si lo desea.
	Estufa Top	Medio	Coloque el recipiente de salsa de pavo congelado en el refrigerador la noche antes de que desee cocinarlo. Una vez descongelado será más fácil de quitar del recipiente. Coloque en una cacerola pequeña y caliente a fuego medio hasta que la temperatura interna sea de 165°F. Añada 1-2 cucharadas de agua a la salsa delgada, si se desea.

<b>Hamburguesa Vegetariana</b>			
	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	450 °F	7-10 minutos, girando una vez

<b>Nuggets Vegetarianos (soya)</b>			
	Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.		
	Horno convencional	400 °F	10-14 minutos, voltear una vez a mitad del tiempo.

<b>Hamburguesitas Vegetarianas</b>			
	Para obtener mejores resultados, caliéntelo del estado <b>descongelado</b> hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F. Descongele los sándwiches en el refrigerador. Los sándwiches se pueden guardar en el refrigerador durante 14 días.		
	Horno convencional	275 °F	18-20 minutos Caliente en la bolsa sellada
	Microondas	Alto	1 minuto Caliente en la bolsa sellada


<b>Waffles (redondos)</b>			
	Calentar congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F. cocinar en una bandeja para hornear sin engrasar.		
	Horno convencional	350 °F	5-7 minutos Horneé hasta que esté ligeramente Tostado.

**Estos artículos se enviarán a casa congelados en el kit de comida de 7 días o con las comidas de fin de semana proporcionadas con la recogida diaria el viernes. Pueden permanecer en el congelador hasta que estén listos para comer/descongelar O poner directamente en la nevera para descongelar. Instrucciones a continuación.**


**Envoltura de pollo BBQ**

	<p>Mantenga congelado hasta que esté listo para usar DESCONGELAR Y SERVIR: Descongelar bajo refrigeración toda la noche. Comer dentro de los 3 días posteriores a la descongelación.</p>
--	--

**Sandwich de Pavo y Queso (Hoagie)**

	<p>Mantenga congelado hasta que esté listo para usar DESCONGELAR Y SERVIR: Descongelar bajo refrigeración toda la noche. Comer dentro de los 3 días posteriores a la descongelación.</p> <table border="1" data-bbox="487 520 1433 657"> <tr> <td data-bbox="487 520 745 657"> <p>Horno convencional</p> </td> <td data-bbox="745 520 883 657"> <p>350 °F</p> </td> <td data-bbox="883 520 1182 657"> <p>Congelado: 18-20 minutos Descongelado: 10-12 Minutos</p> </td> <td data-bbox="1182 520 1433 657"> <p>Calor en bolsa sellada</p> </td> </tr> </table>	<p>Horno convencional</p>	<p>350 °F</p>	<p>Congelado: 18-20 minutos Descongelado: 10-12 Minutos</p>	<p>Calor en bolsa sellada</p>
<p>Horno convencional</p>	<p>350 °F</p>	<p>Congelado: 18-20 minutos Descongelado: 10-12 Minutos</p>	<p>Calor en bolsa sellada</p>		


**Sándwich de mantequilla de cacahuete (Peanut butter)**

	<p>Mantenga congelado hasta que esté listo para usar DESCONGELAR Y SERVIR: Descongelar bajo refrigeración. Coma dentro de las 24 horas posteriores a la descongelación. Tiempo de almacenamiento en el congelador – 9 meses.</p>
---	--

**Sándwich de mantequilla de girasol (Sunflower Seed Butter)**


	<p>Mantenga congelado hasta que esté listo para usar DESCONGELAR Y SERVIR: Descongelar bajo refrigeración. Comer dentro de las 24 horas posteriores a la descongelación. Tiempo de almacenamiento en el congelador – 9 meses.</p>
--	---

**Sandwich de mantequilla de soya (Soybutter)**

	<p>Mantenga congelado hasta que esté listo para usar DESCONGELAR Y SERVIR: Descongelar bajo refrigeración durante la noche. Comer dentro de los 3 días posteriores a la descongelación.</p>
---	---

**Estos artículos son secos, artículos no perecibles se encontrarán en el kit de comida de 7 días O con las comidas de fin de semana provistos con la recogida diaria el viernes que requieren cocina básica - añadir agua y cocinar.**

**Cebada**

	<p>Agregue 1 taza de cebada a 3 tazas de agua hirviendo. Cocine a fuego lento durante 40 minutos o hasta que se absorba el líquido. Escorra cualquier exceso de líquido. Una taza de cebada seca equivale a 3 tazas cocidas.</p>
---	--

### **Arroz marrón**



Enjuague el arroz. Agregue 1 taza de arroz a 2 tazas de agua y ponga a hervir. Cocine a fuego lento durante 35-40 minutos o hasta que se absorba el líquido. Apague el fuego y tápelo durante unos 5 minutos para terminar de vaporizar. Retire la tapa. Una taza de arroz seco equivale a 3 tazas cocidas.

### **Avena con canela y azúcar morena**



Ponga a hervir 1 taza de agua. Agregue la avena, la canela y el azúcar morena al agua hirviendo. Apague el fuego y cocine a fuego lento durante 8-10 minutos o hasta que el líquido se absorba, sin tapar. Cubra durante 2 minutos, servir. 1/2 taza de avena seca equivale a 3/4 de taza cocida.

### **Pasta Penne (con Salsa y albóndigas – instrucciones en los congelados arriba)**



Hierva el agua. Agregue la pasta al agua hirviendo. Revuelva suavemente. Vuelve a hervir. Para una pasta "al dente", hierva sin tapar, revolviendo ocasionalmente durante 11 minutos. Para una pasta más suave, hierva 1 minuto adicional. Retire del fuego. Escorra bien. Sirva inmediatamente con la salsa y las albóndigas.