

## Instrucciones de preparación para el kit de comidas

En un esfuerzo por respetar la sostenibilidad ambiental la información más reciente está disponible en nuestra página de menú de Servicios de Nutrición [[www.highlineschools.org/departments/nutrition-services/school-menu](http://www.highlineschools.org/departments/nutrition-services/school-menu)]. Los artículos que se muestran aquí pueden no ser exactamente los mismos que recibe, ya que tenemos varios proveedores.

**Albóndigas:** 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

**Arroz marrón:** Estos artículos son secos, artículos no perecibles. Añadir agua y cocinar.



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:** Estos artículos son secos, artículos no perecibles. Añadir agua y cocinar.



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.

**Barritas de pescado:** Caliéntelo congelado a 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
--------------------	--------	---

**Barras de pan de queso:** Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.

Horno convencional	475 °F	11-13 minutos
Horno de convección	400 °F	9-11 minutos
Horno convencional	325 °F	Congelado: 20-25 minutos. Descongelado: 14-20 minutos

**Batata:** Caliente congelado a una temperatura interna de 165°F.

Horno convencional	400 °F	25-30 minutos, voltee a mitad del tiempo. Agregue un poco de aceite, sal y pimienta a las batatas
Microondas	Alto	1-2 minutos

**Burrito de desayuno:** Para obtener mejores resultados, caliente después de descongelar. Caliente a una temperatura interna de 165°F.

Horno convencional	300 °F	15-17 minutos
Horno de convección	300 °F	13-15 minutos
Microondas	Alto	1 minuto. Deje reposar 1 minuto antes de consumir.

**Burrito de frijoles y quesos:** 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
--------------------	--------	--------------------------	-----------------------------

**Carne de res, estilo Philly:** Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.

Horno convencional	350 °F	8-10 minutos
--------------------	--------	--------------

**Carne de ternera, Teriyaki:** Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.



Horno convencional	350 °F	7-9 minutos
--------------------	--------	-------------

**Cebada:** Estos artículos son secos, artículos no perecibles. Añadir agua y cocinar.



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

**Chili Frijol Blanco y Pollo y Chili Vegetariano - Casero:** Caliente congelado a una temperatura interna de 165°F.

Tapa de estufa	Medio	Caliente en la cacerola en medio hasta que hierva a fuego lento. Revuelva mientras calienta.
Microondas	Alto	1-2 minutos, revuelva. 30 segundos adicionales si es necesario

**Corndog de Pollo:** Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.



Horno convencional	350 °F	Congelado: 34-36 minutos. Descongelado: 24-26 minutos
Microondas	Alto 1100 voltios	Congelado: 30 segundos, vuelta, 30 segundos Descongelado: 20 segundos, vuelta, 20 segundos

**Desayuno Pizza Bagel:** Caliente congelado a una temperatura interna de 165°F.

Horno de convección	350 °F	9-11 minutos
Microondas	Alto	1-2 minutos

**Empanada, Pollo:** Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.



Horno convencional	350 °F	8-10 minutos
--------------------	--------	--------------

**Envoltura de pollo BBQ:** 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.

### Fajita de Pollo y Arroz

Uso desde el kit de comida: pollo (en cuadros o en tiras), condimento de tacos, cebolla y 1/2 taza de arroz integral seco. (consejo: puedes cocinar el pollo y el arroz al mismo tiempo en diferentes sartenes)

**Pollo:** Caliente a fuego medio en una sartén. Añada 1/4 de taza de agua y 1 cucharada de condimento de tacos (le sobraré condimento). Revuelva el pollo hasta que esté uniformemente cubierto con los condimentos. Añada más condimento si quiere. Deje que el pollo se cocine a fuego lento hasta que el líquido se absorba y el pollo esté al gusto. Cuando el pollo esté hecho, transfiera a un plato y sofría las cebollas.

**Cebolla:** Corte la cebolla por la mitad y luego en rodajas de media luna para saltear con 1 cucharada de aceite. Sofría hasta que la cebolla esté suave, agregue el pollo de vuelta a la sartén.

**Arroz:** Enjuague el arroz. Agregue 1/2 taza de arroz seco a 1 tazas de agua y ponga a hervir. Cocine a fuego lento durante 20-30 minutos o hasta que se absorba el líquido. Apague el fuego y déjelo tapado durante unos 5 minutos para terminar de vaporizar. Retire la tapa y la pelusa. Una taza de arroz integral seco equivale a 1.5 tazas cocidas.

Sirva el pollo sazonado y la cebolla sobre el arroz. Agregue otras verduras si tiene a mano, como pimientos para saltear con la cebolla. Ideas para servir, crema agria, guacamole, rodajas de aguacate.

**Hamburguesitas de Pollo Teriyaki:** Póngalo en estado descongelado 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	Caliente en envoltorio de mylar sellado.
--------------------	--------	---------------	--

**Hamburguesitas de ternera con queso:** 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

**Hamburguesa Vegetariana:** Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.

Horno convencional	450 °F	7-10 minutos, girando una vez
--------------------	--------	-------------------------------

**Hamburguesitas Vegetarianas:** Para obtener mejores resultados, caliéntelo del estado descongelado 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)

**Lasaña, Casera:** Caliéntela congeladas hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.

Microondas Descubra la lasaña y póngala en el microondas durante 1.5 – 2 minutos y revuelva. Agregue un minuto más en el microondas o hasta que la temperatura interna sea 165°F. Sirva con pan francés casero, hecho por los panaderos de Highline.

### Macarrones con queso

Sacar del kit de comida: Salsa de queso congelado, pasta de coditos (macarrones) seco

**Cocinar la pasta:** Lleve el agua a ebullición. Agregue la pasta al agua hirviendo. Revuelva suavemente. Vuelva a hervir. Para la pasta auténtica "al dente", hierva destapado, revolviendo ocasionalmente durante 6-8 minutos. Para una pasta más blanda, hierva 1 minuto adicional. Retirar del fuego. Escorra bien

**Caliente la salsa de queso:** Caliente la salsa de queso en el microondas durante de 30 segundos a 1 minuto, revuelva. Cuando el queso esté lo suficientemente derretido, agregue la pasta escurrida y cocida a la salsa de queso. Revuelva bien para recubrir los fideos uniformemente con la salsa de queso.

**Nuggets Vegetarianos (soya):** Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.

Horno convencional	400 °F	10-14 minutos, voltear una vez a mitad del tiempo.
--------------------	--------	--

**Omelet (tortilla de huevo) Queso Cheddar:** Caliente congelado a una temperatura interna de 165°F.

Horno convencional	350 °F	18-22 minutos si se descongela, 34-39 minutos si está congelado
--------------------	--------	---

Horno de convección	250 °F	15-18 minutos si se descongela, 19-22 minutos si está congelado
---------------------	--------	---

Microondas	Alto	Tire la esquina de la envoltura mylar para ventilar el omlete. Caliente por 1-2 minutos
------------	------	---

**Palitos de pan de queso (Wild Mikes):** 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
------------	------	----------------

### Pan Bao a la Barbacoa

Uso desde el kit de comida: Carne a la barbacoa desmenuzada y un bollo de bao congelado.

**Carne desmenuzada:** Caliente la mezcla de carne en el microondas, el horno (350°F) o en la estufa hasta que la temperatura interna sea de 165°F. Los tiempos pueden variar.

**Pan Bao:** Se puede descongelar a temperatura ambiente, sin el envoltorio, durante 30 minutos. O, calentar en el microondas. Poner la carne en el bollo de bao y puede agregar sus ingredientes favoritos (zanahoria en rodajas, pepino).

**Panqueques:** 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
------------	------	-------------

### Pasta Penne con Pollo a la Parmesana

Use del kit de comida: pollo apanado, 1/2 taza de pasta penne seco, la mitad de la salsa marinara y la mitad de la mozzarella rallada (el resto de la salsa y el queso son para otro plato).

**Pollo:** Precalentar el horno a 350°F. Colocar en una bandeja para hornear y hornear durante 9-10 minutos o hasta que la temperatura interna sea 165°F. Cubra con 2 cucharadas de salsa marinara y espolvoree con queso mozzarella. Deje en el horno hasta que se caliente la salsa y se derrita el queso. Retirar del horno, dejar enfriar ligeramente, cortar en tiras y servir sobre la parte superior de la pasta penne (instrucciones de pasta a continuación)

**Pasta Penne:** Hervir el agua. Agregue la pasta al agua hirviendo. Revuelva suavemente. Vuelve a hervir. Para pasta "al dente", hervir sin tapar, revolviendo ocasionalmente durante 11 minutos. Para una pasta más tierna, hierva 1 minuto adicional. Retirar del fuego. Escorra bien. Servir inmediatamente.

**Pasta Penne (con Salsa y albóndigas):** Estos artículos son secos, artículos no perecibles. Añadir agua y cocinar.



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.

**Piernas de pollo, apanada:** Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.



Horno convencional	375 °F	35-40 minutos
--------------------	--------	---------------

**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.

**Pizza entera 16" cortada en 8 a 10 rebanadas:** 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

**Pizza entera 16" sin cortar 8 rebanadas:** 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

**Pizza Galaxy de queso:** Caliéntelo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.



Horno convencional 400 °F 24-26 minutos en una bandeja de hornear

**Pizza Quesadilla:** Caliéntelo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.



Horno convencional 400 °F 19-23 minutos

**Pizza, School's Best - Casera:** Caliente congelado a una temperatura interna de 165°F..

Horno convencional 400 °F 8-10 minutos

Horno de convección 375 °F 6-8 minutos

Microondas Alto 1-2 minutos

**Pollo en piezas pequeñas:** Caliente congelado a una temperatura interna de 165°F.

Horno convencional 350 °F 9-12 minutos

Microondas Alto 1-2 minutos

● haga su propia pizza usando la mejor masa de pizza de la escuela. Esparza la salsa marinara en la corteza precocinada, espolvorea con queso mozzarella y hornee hasta que se caliente y el queso se derrita.

**Pollo a la Naranja con Arroz Integral**

Uso desde el kit de comida: trozos de pollo apanados, salsa de naranja y 1 taza de arroz integral.

**Pollo apanado:** Coloque una sola capa de pollo en la bandeja para hornear. Calentar a 400°F durante 16-20 minutos o hasta que se dore y la temperatura interna alcance los 165°F.

**Salsa de naranja:** Caliente la salsa en el microondas 10-20 segundos. Agregue la salsa al pollo justo antes de servir. Mezcle bien para cubrir todas las piezas de pollo.

**Arroz integral:** 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 déjelo tapado durante unos 5 minutos para terminar de vaporizar. Retire la tapa y la pelusa. Una taza de arroz seco equivale a 3 tazas cocidas.

Sirva el pollo a la naranja sobre el arroz integral.

**Pozole de pollo casero:** Caliéntelo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.

Microondas Destapar la sopa y ponerla en el microondas durante 1,5 – 2 minutos y revolver. Déjelo en el microondas por un minuto adicional o más según sea necesario.

**Presas de pollo:** Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.



Horno convencional 400 °F 11-13 minutos

**Quesadilla con Queso Pepper Jack**

Uso desde el kit de comida: 1 tortilla y 1/2 taza de queso pepper jack rallado.

- Ponga un sartén a fuego medio. Cubrir la sartén con 1 cucharada de aceite o espray de cocinar.
- Coloque la tortilla en la sartén y espolvoree el queso sobre la mitad de la tortilla. Doble el lado vacío de la tortilla para cerrar el relleno. Cocine hasta que esté dorado y crujiente en la parte inferior, aproximadamente de 1 a 2 minutos, reduciendo el calor si es necesario para evitar quemar la tortilla. Voltar y cocinar hasta que esté dorado y crujiente en el otro lado.
- Retirar inmediatamente del fuego y dejar enfriar durante unos minutos antes de cortar en 3 o 4 partes.

**Sabrosas piernas de pollo:** Caliente congelado a una temperatura interna de 165°F.

Horno convencional	375 °F	38-42 minutos
Horno de convección	375 °F	28-30 minutos

**Salsa casera gravy de Pavo, (proporcionado en un tazón para microonda):** 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.

**Salsa de spaghetti:** 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.

### **Sandwich de albóndiga**

Uso desde el kit de comida: 4 albóndigas, pan congelado hoagie, la mitad de la salsa marinara y la mitad de la mozzarella rallada (el resto de la salsa y el queso son para otro plato).

**Pan hoagie:** Retire el pan hoagie del envase congelado y descongele a temperatura ambiente.

**Albóndigas:** precalentar el horno a 375°F. Hornear el producto congelado durante 11-13 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F.

**Hacer el sándwich.** Coloque 4 albóndigas en el pan hoagie. Cubra con salsa marinara y queso mozzarella.

Colocar de nuevo en el horno para calentar el pan, la salsa y el queso. Cuando el queso se derrita a su gusto quitar y disfrutar.

**Sandwich de costillitas al BBQ:** 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

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

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

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

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

Horno convencional 350 °F Congelado: 18-20 minutos (Descongelado: 10-12 Minutos)  
Calor en bolsa sellada

**Sandwich de Pollo, Regular y Picante:** Póngalo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165°F.



Horno convencional 400 °F 8-10 minutos

### Sándwich para el desayuno “construya el suyo”

Sacar del kit de comidas: el huevo, el Muffin inglés (artículos adicionales que pueden estar disponibles en el kit de comidas - jamón de pavo, salchicha de pavo, rebanada de queso)

**Huevo:** Hornee a 350° F durante 10-12 minutos o hasta que la temperatura interna sea de 165° F

**Salchicha de pavo:** Hornee a 375° F durante 7-8 minutos, o hasta que la temperatura interna sea de 165° F

**Prepare el sándwich para el desayuno:** El muffin inglés se puede tostar. Abra el muffin y ponga el huevo caliente en capas y cualquier otra cosa que esté disponible en el kit (jamón de pavo, queso, salchicha de pavo (calentar por separado)). Coloque la otra mitad del muffin inglés en la parte superior y disfrute. Agregue espinacas, tomate o aguacate.

### Sopa de tomate y sándwich de queso tostado:



**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.

### Taco

Uso desde el kit de comida: carne para tacos, ¼ taza de queso rallado mozzarella y cheddar y 1 tortilla.

**Carne para tacos:** Caliente la mezcla de carne en el microondas, el horno (350°F) o en la estufa hasta que la temperatura interna sea de 165°F. Los tiempos pueden variar.

**Tortilla:** Caliente la tortilla en una sartén a fuego medio o en el microondas durante 20 segundos, si lo desea.

**Hacer el taco:** Con una cuchara ponga la carne, el queso y cualquier otro ingrediente que desee en su taco. Otros artículos en el kit de comida se pueden utilizar para poner en su taco: tomates cherry en rodajas, rábanos en rodajas, cebolla en rodajas y maíz. Junto con los artículos que puede tener en casa: salsa, crema agria, lechuga, etc.

**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.)

**Tostadas de Queso con Ajo:** Caliéntelo congelado hasta alcanzar una temperatura interna de 165° F.

Horno convencional	350 °F	8-11 minutos o hasta que el queso se derrita.
--------------------	--------	---

**Tater tots (papas):** Caliente congelado a una temperatura interna de 165° F. Organizar en una sola capa en la bandeja.

Horno convencional	450 °F	20-25 minutos
Horno de convección	450 °F	10-15 minutos

**Tostadas francesas:** 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

**Waffle, belga** Caliente a una temperatura interna de 165° F. el envoltorio puede soportar calor de hasta 410 F

Horno convencional	300 °F	4-6 minutos
Horno de convección	275 °F	4-6 minutos
Microondas	Alto	30 – 45 segundos

**Waffles (redondos):** 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.
--------------------	--------	---