

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 verano

Componentes alimenticios utilizados: vegetales

Cultivo de especialidad: jitomate, calabaza de verano, berenjena

<b>Ratatouille</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>8 porciones</b>		<b>25 porciones</b>	
	Medida	Peso	Medida	Peso
Ajo fresco, picado finamente	1 diente		3 dientes	
Cebolla amarilla, rebanada	2/3 taza	1/4 libra	2 1/4 tazas	1/2 libra
Berenjena, en cubitos	1 1/2 tazas	1/4 libra	6 tazas	1 libra
Pimientos verdes, en cubitos	1 taza	1/4 libra	4 tazas	1 libra
Jitomates, picados	1 taza	2/3 libra	3 1/2 tazas	1.25 libras
Calabaza, en cubitos	1 taza	1/2 libra	4 tazas	1.25 libras
Aceite de Oliva	2 cucharadita		2 Cucharadas	
Oregano, seco	1/4 cucharadita		3/4 cucharadita	
Albahaca fresca, picada finamente	2 cucharaditas		1 Cucharada	
Tomillo, seco	1/8 cucharadita		1/2 cucharadita	
Perejil fresco, picado finamente	1 cucharadita		1 Cucharada	
Sal	1/4 cucharadita		3/4 cucharadita	
Pimienta negra	1/4 cucharadita		3/4 cucharadita	

Instrucciones:

1. Precaliente el horno convencional a 350°F (325°F para horno de convección) y lave todos los vegetales
2. Pelar y picar el ajo

3. Cortar la cebolla, la berenjena y la calabaza en cubos, y picar los pimientos y jitomates en pedazos de ½ pulgada
4. Pica la albahaca y el perejil finamente
5. Pon las verduras cortadas en una charola para hornear. Rocíe con aceite de oliva.
6. Agregue ajo, hierbas, sal y pimienta.
7. cocine en un horno convencional durante 30 minutos (25 minutos en un horno de convección), revolviendo una o dos veces, hasta que se ablanden.
8. Retire del horno, revuelve suavemente y sirva o ponga en un recipiente para congelar.

Consejos:

-Licúar y servir el puré como salsa de pasta o salsa de pizza, sobre arroz integral, con frijoles para proteína, o use en Chili o en un guisado

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

<b>Grupo de Edad</b>	<b>Tamaño de la Porción</b>
Edades 1-2	1/8 taza
Edades 3-5	1/4 taza

---

NOTA: La cantidad de porciones está basada en ¼ taza de Ratatouille para edades de 3-5 años; El número de porciones puede aumentar o disminuir según la edad de los niños atendidos y la cantidad servida. Esta receta proporciona ¼ taza de vegetales por porción.