



Creamy Wild Rice

Wild rice is harvested in northern Minnesota on the Ojibwa lands, where it grows naturally in the waterways. This form of wild rice has been an essential component of the Native American diet for many generations. The prepared product is soft and plump and has a nutty flavor.

Makes: 6 servings **Prep time:** 5 minutes
Cook time: 1 hour 15 minutes

the INGREDIENTS

- 1/3 cup** wild rice, uncooked
- 1 cup** brown rice, uncooked
- 1 1/2 cups** water
- 13 ounces** turkey, ground, fresh or frozen
- 1 cup** onions, fresh, 1/4" diced
- 1 cup** celery, fresh, 1/4" diced
- 1 cup** cream of mushroom soup, condensed
- 3/4 cup** milk, non-fat (skim)
- 1 tablespoon** garlic powder
- 1 teaspoon** pepper, black, ground
- Nonstick cooking spray

the DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350 °F.
2. Combine wild rice, brown rice, and water in a small stockpot. Stir once.
3. Heat on medium-high heat to a rolling boil. Cover, and reduce heat to medium. Cook until water is absorbed, about 15–20 minutes. Fluff the rice gently with a fork, and set aside.
4. Place a medium skillet on medium-high heat.
5. Brown ground turkey. Add onion and celery. Continue cooking on medium heat until onions and celery are soft, 5–7 minutes, and the internal temperature of the meat reaches 165 °F or higher for at least 15 seconds. Drain.
6. Stir in rice and remaining ingredients. Bring to a boil. Remove from heat.
7. Lightly coat a medium baking dish (8" x 8") with nonstick cooking spray.
8. Spread mixture evenly into baking dish. Cover with foil. Bake for 30 minutes or until liquid has absorbed and dish is creamy.
9. Serve 3/4 cup.

Critical Control Point: Hold at 140 °F or higher.

the

NUTRITION INFORMATION

For $\frac{3}{4}$ cup.

Nutrients	Amount
Calories	230
Total Fat	8 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	40 mg
Sodium	289 mg
Total Carbohydrate	23 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	3 g
Added Sugars included	N/A
Protein	16 g
Vitamin D	N/A
Calcium	74 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A=data not available.

Source: Team Nutrition CACFP
Multicultural Recipe Project.

<https://teamnutrition.usda.gov>

the

CACFP CREDITING INFORMATION

$\frac{3}{4}$ cup provides 1 $\frac{1}{2}$ oz equivalent meat,
 $\frac{1}{8}$ cup vegetable, and $\frac{3}{4}$ oz equivalent
grains.

the

CHEF TIPS

For optimal browning and taste: 1) Do not rinse ground meat. 2) Do not crowd ground meat. Crowding may cause the juices to pool around the meat. Pooling causes the juices to steam the meat rather than brown it, making it less flavorful.

Variations

Cook rice the day before, and cool in the refrigerator. Critical Control Point: Cool to 40 °F or lower within 4 hours.

If ground turkey is frozen, defrost in the refrigerator for 1 day per 1–5 pounds. Store raw ground turkey at 40 °F or lower.



Creamy Wild Rice

Wild rice is the state grain of Minnesota. It is harvested in Northern Minnesota on the Ojibwa lands, where it grows naturally in the lakes and waterways. This form of wild rice has been an essential component of the Native American diet for many generations. It is regularly served as part of a daily meal and for special ceremonies and feasts. It is typically prepared by roasting it in a wood-fire cauldron and the final product is soft, plump, and has a nutty flavor.

CACFP CREDITING INFORMATION

$\frac{3}{4}$ cup (6 oz ladle) provides 1½ oz equivalent meat, $\frac{1}{8}$ cup vegetable, and $\frac{3}{4}$ oz equivalent grains.

SOURCE

Team Nutrition CACFP Multicultural Recipe Project.

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
					1 Preheat oven to 350 °F.
Wild rice, uncooked	8 oz	1½ cup	1 lb	3 cup	2 Combine wild rice, brown rice, and water in a large stockpot. Stir once.
Brown rice, uncooked	11 oz	2 cup	1 lb 6 oz	1 qt	
Water	56 fl oz	1 qt 3 cup	112 fl oz	3 qt 2 cup	3 Heat on medium–high heat to a rolling boil. Cover and reduce heat to medium. Cook until water is absorbed, about 50–60 minutes. Fluff the rice gently with a fork and set aside.
					4 Preheat skillets or a tilting kettle to medium–high heat. For 25 servings, use 2 extra-large skillets. For 50 servings, use 4 extra-large skillets.

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Ground turkey, fresh or frozen	3 lb 5 oz		7 lb		5 Brown ground turkey. Drain. Critical Control Point: Heat to 165 °F or higher for at least 15 seconds.
*Onion, fresh, peeled ¼" diced	1 lb	1 qt	2 lb	2 qt	6 When ground turkey is golden brown, reduce heat to medium, add onion and celery. Continue cooking on medium heat until onions and celery are soft, about 10–15 minutes. Stir frequently.
*Celery, fresh, ¼" diced	1 lb	1 qt	2 lb	2 qt	
Cream of mushroom soup, condensed	2 lb	1 qt	4 lb	2 qt	7 Stir in rice and remaining ingredients. Bring dish to a boil and remove from heat.
Milk, non-fat (skim)		3 cup		1 qt 2 cup	
Garlic powder		¼ cup		½ cup	
Black pepper, ground		1 Tbsp 1 tsp		2 Tbsp 2 tsp	
Nonstick cooking spray		1 spray		2 sprays	8 Lightly coat steam table pan (12" x 20" x 4") with nonstick cooking spray. For 25 servings, use 1 pan. For 50 servings, use 2 pans.
					9 Spread rice mixture evenly into pan(s). Cover with foil and bake for 45–50 minutes or until liquid has absorbed and dish is creamy.
					10 Serve ¾ cup (6 oz ladle).

NUTRITION INFORMATION

For ¾ cup (6 oz ladle).

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	230
Total Fat	8g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	40 mg
Sodium	289 mg
Total Carbohydrate	23 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	3 g
Added Sugars included	N/A
Protein	16 g
Vitamin D	N/A
Calcium	74 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A=data not available.

MARKETING GUIDE

Food as Purchased for	25 Servings	50 Servings
Mature onions	1 lb 3 oz	2 lb 5 oz
Celery	1 lb 4 oz	2 lb 7 oz

NOTES

*See Marketing Guide for purchasing information on foods that will change during preparation or when a variation of the ingredients is available.

Chef Tips

For optimal browning and taste: 1. Do not rinse ground turkey. 2. Do not crowd ground meat. Crowding may cause the juices to pool around the meat. Pooling causes the juices to steam the meat rather than brown it, making it less flavorful.

Variations

Cook rice the day before and cool in the refrigerator.
Critical Control Point: Cool to 40 °F or lower within 4 hours.

If ground turkey is frozen, defrost in the refrigerator for 1 day per 1–5 pounds.
Store raw turkey at 40 °F or lower.

YIELD/VOLUME

25 Servings	50 Servings
10 lb 11 oz	21 lb 6 oz
1 gal 3 cup	2 gal 1 qt 2 cup



Arroz salvaje cremoso

El arroz salvaje es un grano que se cosecha en el norte de Minnesota, en las tierras Ojibwa, donde crece naturalmente en los lagos y los canales. Esta forma de arroz salvaje ha sido un componente esencial de la dieta indígena americana durante muchas generaciones. El resultado final es un arroz que es suave, redondo y tiene un sabor a nuez.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{3}{4}$ taza (cucharón de 6 onzas) proporciona 1 $\frac{1}{2}$ onzas equivalentes de carne, $\frac{1}{8}$ taza de vegetales y $\frac{3}{4}$ onza equivalente de granos.

ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales del CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Precaliente el horno a 350 °F.
Arroz salvaje, crudo	8 oz	1 $\frac{1}{2}$ tz	1 lb	3 tz	2 Combine el arroz salvaje, el arroz integral y el agua en una olla grande. Revuelva.
Arroz integral, crudo	11 oz	2 tz	1 lb 6 oz	1 qt	
Agua	56 oz líquida	1 qt 3 tz	112 oz líquida	3 qt 2 tz	3 Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva rápidamente. Cubra y reduzca la temperatura al medio. Cocine hasta que el agua se absorba, unos 50-60 minutos. Revuelva el arroz suavemente con un tenedor y póngalo a un lado.
					4 Precaliente los sartenes extra grandes o un sartén industrial a fuego medio-alto. Para 25 porciones, use 2 sartenes extra grandes. Para 50 porciones, use 4 sartenes extra grandes.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Carne molida de pavo, fresca o congelada	3 lb 5 oz		7 lb		5 Dore la carne molida de pavo. Remueva el líquido. Punto de crítico control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 165 °F o más alta por al menos 15 segundos.
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de ¼"	1 lb	1 qt	2 lb	2 qt	6 Reduzca la temperatura a fuego medio, añada la cebolla y el apio. Continúe cocinando hasta que la cebolla y el apio estén blandos, unos 10-15 minutos. Revuelva con frecuencia.
*Apio, fresco, cortado en cubos de ¼"	1 lb	1 qt	2 lb	2 qt	
Sopa de crema de champiñones (zetas), condensada	2 lb	1 qt	4 lb	2 qt	7 Agregue el arroz y los ingredientes restantes. Deje hervir y apague el fuego.
Leche sin grasa (descremada)		3 tz		1 qt 2 tz	
Ajo en polvo		¼ tz		½ tz	
Pimienta negra, molida		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	8 Rocíe ligeramente una bandeja para la mesa de vapor (12" x 20" x 4") con el aceite en aerosol para cocinar. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.
					9 Esparza la mezcla de arroz uniformemente en la(s) bandeja(s). Cubra con papel aluminio y hornee por 45-50 minutos o hasta que el líquido se haya absorbido y el arroz esté cremoso.
					10 Sirva ¾ taza (cucharón de 6 onzas). Punto de crítico control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada $\frac{3}{4}$ taza (cucharón de 6 onzas).

Nutrientes	Cantidad
Calorías	230
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	40 mg
Sodio	289 mg
Carbohidrato total	23 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	16 g
Vitamina D	N/A
Calcio	74 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Apio	1 lb 4 oz	2 lb 7 oz
Cebolla	1 lb 3 oz	2 lb 5 oz

NOTAS

*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Consejos del chef

Para un color y un sabor óptimo:

1. No enjuague la carne molida de pavo.
2. No agrupe la carne molida de pavo. La aglomeración puede hacer que los jugos se estanquen alrededor de la carne en lugar de dorarla, haciéndola menos sabrosa.

Variaciones

Si la carne molida de pavo está congelada, descongélela en el refrigerador durante 1 día por cada 1-5 libras. Almacene la carne molida de pavo cruda a una temperatura de 40 °F o menor.

Cocine el arroz el día anterior y enfríelo en el refrigerador.

Punto crítico de control: enfríe a una temperatura de 40 °F o menos dentro de un periodo de 4 horas.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
10 lb 11 oz 1 gal 3 tz	21 lb 6 oz 2 gal 1 qt 2 tz



Arroz salvaje cremoso

El arroz salvaje es un grano que se cosecha en el norte de Minnesota, en las tierras Ojibwa, donde crece naturalmente en los lagos y los canales. Esta forma de arroz salvaje ha sido un componente esencial de la dieta indígena americana durante muchas generaciones. El resultado final es un arroz que es suave, redondo y tiene un sabor a nuez.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora 15 minutos

los INGREDIENTES

- 1/3 taza** de arroz salvaje, crudo
- 1 taza** de arroz integral, crudo
- 1 1/2 tazas** de agua
- 13 onzas** de carne molida de pavo, fresca o congelada
- 1 taza** de cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de 1/4"
- 1 taza** de apio, fresco, cortado en cubos de 1/4"
- 1 taza** de sopa de crema de champiñones (zetas), condensada
- 3/4 taza** de leche, sin grasa (descremada)
- 1 cucharada** de ajo en polvo
- 1 cucharadita** de pimienta negra, molida
- Aceite en aerosol para cocinar

las INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Combine el arroz salvaje, el arroz integral y el agua en una olla pequeña. Revuelva.
3. Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva rápidamente. Cubra y reduzca la temperatura al medio. Cocine hasta que el agua se absorba, unos 15-20 minutos. Revuelva el arroz suavemente con un tenedor y póngalo a un lado.
4. Coloque un sartén mediano a fuego medio-alto.
5. Dore la carne molida de pavo. Remueva el líquido y reduzca la temperatura a fuego medio. Añada la cebolla y el apio. Continúe cocinando hasta que la cebolla y el apio estén blandos, unos 5-7 minutos y la temperatura interna del pavo alcance 165 °F o más alta por al menos durante 15 segundos. Revuelva con frecuencia.
6. Agregue el arroz y los ingredientes restantes. Deje hervir. Retírelo del fuego.
7. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear mediana (8" x 8") con el aceite en aerosol para cocinar.
8. Esparza la mezcla uniformemente en la bandeja para hornear. Cubra con papel aluminio. Hornee durante 30 minutos o hasta que el líquido se haya absorbido y el plato esté cremoso.
9. Sirva 3/4 taza.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada $\frac{3}{4}$ taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	230
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	40 mg
Sodio	289 mg
Carbohidrato total	23 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	16 g
Vitamina D	N/A
Calcio	74 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnutrition.usda.gov>

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{3}{4}$ taza proporciona 1 $\frac{1}{2}$ onzas equivalentes de carne, $\frac{1}{8}$ taza de vegetales y $\frac{3}{4}$ onza equivalente de granos.

los

CONSEJOS DEL CHEF

Para un color y un sabor óptimo:

1. No enjuague la carne molida de pavo.
2. No agrupe la carne molida de pavo. La aglomeración puede hacer que los jugos se estanquen alrededor de la carne en lugar de dorarla, haciéndola menos sabrosa.

Variaciones

Cocine el arroz el día anterior y enfríelo en el refrigerador.

Punto crítico de control: enfríe a una temperatura de 40 °F o menos dentro de un periodo de 4 horas.

Si la carne molida de pavo está congelada, descongélela en el refrigerador durante 1 día por cada 1-5 libras. Almacene la carne molida de pavo cruda a una temperatura de 40 °F o menor.