

Vámonos! 3 Habilidades para actividades al aire libre!



Acampar- Planes de Comida



CAMPING – PLANIFICADOR DE COMIDA

Fecha:

Comida: Cena

Patrulla:

Menú:

Pollo Hawaiano
 Arroz con Piña
 Cazuela de Vegetales y Queso
 Ensalada Asiática
 Té Frio
 Limonada
 Brownies

Lista De Supermercado

Pechugas de Pollo	Mandarinas	Mezcla de Brownies
Rebanadas de Piña	Jugo de piña	Huevos
Aderezo de Ensalada Asiática	Arroz condimentado con pollo	Aceite
Fideos Ramen	Vegetales Mixtos	Glaseado de Chocolate
Mantequilla	Queso Crema	Bolsas de té
Semillas de girasol	Queso – Rallado	Mezcla de Limonada
Hojas de espinaca	Leche	

Utensilios y Equipo Necesario

--	--	--

Recetas e Instrucciones

Pollo Hawaiano: Marinar el pollo con el aderezo de la ensalada asiática. Colocar las rebanadas de piña y las pechugas de pollo sobre una lamina cuadrada de aluminio de 12 pulgadas. Cerrar la lamina usando el estilo “drug store fold”. Envolver doble. Cocinar sobre las brasas por 35-45 minutos o hasta que el pollo este cocinado. Cuando haya pasado la mitad del tiempo, usar pinzas para darle la vuelta a la envoltura.

Arroz: Sustituir ½ del agua necesaria por jugo de piña.

Cazuela de Vegetales y Queso: Colocar lamina de aluminio en la olla holandesa. Saltear 1 tsp de ajo en ¼ de taza de mantequilla. Agregar ¼ de taza de leche, 8oz de queso crema, sal y pimienta al gusto. Revolver. Agregar 2 latas de vegetales escurridos y ½ taza de queso rallado. Mezclar. Agregar ¼ de queso. Ponerle la tapa a la olla y cocinar sobre las brasas por 20-25 minutos o hasta que se derrita el queso.

Brownies: Seguir las instrucciones del paquete. Cocinar en un recipiente 9x13. Cocinar en el horno de caja precalentado usando 1 briqueta de carbón por cada 40 grados.

Ensalada Asiática: Saltear los fideos ramen en 1 cucharadita de mantequilla hasta que doren. Agregar semillas de girasol y dejar enfriar. Aparte, mezclar hojas de espinaca, mandarinas y el aderezo asiático. Agregar la mezcla de fideos antes de servir.

CAMPING – PLANIFICADOR DE COMIDA

Fecha:	Comida: Cena	Patrulla:
Menú: Pollo King Ranch Arroz Fiesta Pan de elote Ensalada “Walking” “Banana Boats” Té Frio Limonada		
Lista De Supermercado		
Tortillas de maíz Pollo enlatado Crema de sopa de pollo Chili Tomates “Rotel” Queso Rallado Mezcla de Arroz Fiesta	Mezcla de Pan de Elote Huevos Leche Zanahorias Apio Pepino	Aderezo Ranch Bananos Malvaviscos Chispas de Chocolate Mezcla de Limonada Bolsas de Té
Utensilios y Equipo Necesario		
Recetas e Instrucciones		
Pollo King Ranch: Colocar lamina de aluminio en la olla holandesa. Mezclar el pollo enlatado con la crema de sopa de pollo. Colocar las tortillas en el fondo de la olla. Cubrir con ½ de la mezcla de pollo. Espolvorear ½ de queso rallado. Repetir el proceso con los ingredientes que sobran. Cubrir con los chili tomates. Tapar la olla y ponerla sobre las brasas. Cocinar por 30 minutos o hasta que se derrita el queso.		
Pan de Elote: Sustituir ½ del agua necesaria por jugo de piña.		
Arroz: Preparar siguiendo las instrucciones del paquete usando la estufa de propano.		
Ensalada “Walking”: Cortar zanahorias, apio y pepinos. Colocar en bolsas Ziplock. Agregar aderezo.		
Banana Boats: Cortar una rendija en el banano sin pelar. Meter las chispas de chocolate y los malvaviscos en la rendija. Envolver en aluminio y cocinar sobre las brasas por 5 minutos o hasta que se derritan las chispas de chocolate.		

CAMPING – PLANIFICADOR DE COMIDA

Fecha:	Comida: Cena	Patrulla:
Menú: Espagueti y Salsa de Carne Ensalada César Pan de ajo Éclairs Té Frio Limonada		
Lista De Supermercado		
Carne Molida Cebolla Polvo de Ajo Salsa de Espagueti Pasta Queso Parmesano	Pan Francés Mantequilla Lechuga Romana Crotones Aderezo Cesar	Mezcla de Brownies Huevos Aceite Vegetal Glaseado de Chocolate Bolsas de Té Mezcla de Limonada
Utensilios y Equipo Necesario		
Recetas e Instrucciones		
Salsa de Espagueti: Cocinar carne molida con pedacitos de cebolla y el ajo. Agregar la salsa. Hervir por 20 minutos.		
Pasta: Cocinar siguiendo las instrucciones del paquete.		
Ensalada Cesar: Lavar lechuga y cortar en pedacitos. Agregar crotones y 1/3 de queso parmesano. Agregar aderezo y mezclar.		
Biscuits – Panecillos: Cocinar en horno de caja. Usar una briqueta de carbón por cada 40 grados.		
Éclairs de Chocolate: Usar bolsa Ziplock y mezclar el pudin siguiendo las instrucciones del paquete. Cubrir el mango de la escoba o un palo tamaño mediano con aluminio. Usar el palo para cocinar un panecillo sobre las brasas hasta que dore. Dejar enfriar y rellenar con el pudin. Cubrir con glaseado de chocolate.		

CAMPING – PLANIFICADOR DE COMIDA

Fecha:	Comida: Cena	Patrulla:
Menú: “Stir Fry” de Camarones Arroz Frito Ensalada Asiática Rollos con mantequilla de miel Tarta de limón Té Frio Limonada		
Lista De Supermercado		
Camarones Ajo – Picado Brócoli Zanahorias Cebolla Castañas de Agua Salsa de “stir fry” Mezcla para arroz frito Aceite Vegetal	Lechuga Iceberg Fideos Ramen Almendras Azúcar Vinagre “Brown and Serve Rolls” Mantequilla Miel	Mezcla de Pastel Huevos Jugo de limón Leche condensada Crema chantilly Bolsas de Té Mezcla de Limonada
Utensilios y Equipo Necesario		
Recetas e Instrucciones		
Camarones Stir Fry: Cortar zanahoria, brócoli y cebolla en pedacitos pequeños. Saltear el ajo en aceite vegetal, agregar vegetales y camarones. Cocinar hasta que este blanda la mezcla. Agregar salsa		
Arroz Stir Fry: Prepara siguiendo las instrucciones del paquete.		
Ensalada Asiática: Quebrantar los fideos. Saltear los fideos y las almendras en 1/3 taza de mantequilla hasta que doren. Remover del fuego y agregar condimento. Lavar lechuga y cortar en pedacitos pequeños. Revolver la lechuga, aderezo y fideos antes de servir.		
Aderezo Asiático de Ensalada: Revolver ½ taza de aceite vegetal, ½ taza de vinagre, ½ taza de azúcar y sal y pimienta al gusto		
Torta de Limón: Preparar el pastel siguiendo las instrucciones del paquete, sustituyendo ½ taza de agua por jugo de limón. Cuando enfria, cortar en 4 capas. Poner glaseado encima de cada capa.		
Glaseado de Limón: Mezclar 1 lata de leche condensada, ½ taza de jugo de limón y 1 taza de crema chantilly.		

CAMPING – PLANIFICADOR DE COMIDA

Fecha:	Comida: Cena	Patrulla:
Menú: Chuletas de Cerdo Puré de papa Judías Verdes Pan de elote Tarta de melocotón Té Frio Limonada		
Lista De Supermercado		
Chuletas de Cerdo Cebolla Apio Mantequilla Crema de sopa de apio Crema de sopa de cebolla	Puré de Papa instantáneo Judías verdes Mezcla para pan de elote Huevos Leche	Melocotón enlatado Mezcla de pastel Bolsas de Té Mezcla de Limonada
Utensilios y Equipo Necesario		
Recetas e Instrucciones		
Chuletas de cerdo: Colocar aluminio en la olla holandesa. Cortar la cebolla y el apio en pedacitos pequeños. Saltear estos pedacitos en mantequilla y agregar chuletas hasta que doren. Mezclar sopas y servir sobre la carne. Tapar la olla y colocar sobre las brasas. Cocinar por 30 minutos o hasta que las chuletas estén listas.		
Puré de Papa: Seguir las instrucciones del paquete.		
Judías Verdes: Hervir por 20-30 minutos		
Pan de elote: Seguir las instrucciones del paquete		
Tarta de Melocotón: Colocar aluminio en la olla holandesa. Agregar los melocotones, espolvorear la mezcla de pastel y ½ taza de mantequilla. Tapar la olla. Colocar sobre las brasas y cocinar por 20-25 minutos.		

CAMPING – PLANIFICADOR DE COMIDA

Fecha:	Comida: Cena	Patrulla:
Menú: Torta de Pollo Ensalada y Aderezo Pan y mantequilla Pie de Chocolate Té Frio Limonada		
Lista De Supermercado		
Pollo enlatado Vegetales Mixtos Crema de sopa de pollo Masa de Tarta	Lechuga Tomates Aderezo de ensalada Pan – en lata Mantequilla	Borde de pie – Galletas Graham Mezcla de Pudín de Chocolate Leche Crema Chantilly Bolsas de té Mezcla de limonada
Utensilios y Equipo Necesario		
Recetas e Instrucciones		
Torta de pollo: Colocar aluminio en la olla holandesa. Mezclar el pollo, vegetales mixtos (escurridos) y la sopa. Servir en la olla y cubrir con la masa de tarta. Agregar un poco de mantequilla y cortar rendijas en la masa. Tapar la olla y colocar sobre las brasas. Cocinar por 30 minutos o hasta que la masa dore.		
Pie de Chocolate: Mezclar pudín siguiendo las instrucciones del paquete usando 1 ¾ tazas de leche para el pie. Servir mezcla sobre la masa para el borde y cubrir con crema chantilly. Dejar enfriar en la hielera hasta servir.		
Pan: Cocinar siguiendo las instrucciones del paquete. Cocinar en olla holandesa y en el horno caja.		
Ensalada: Cortar tomates y agregar a la lechuga. Servir con el aderezo.		

CAMPING – PLANIFICADOR DE COMIDA

Fecha:	Comida: Desayuno	Patrulla:
Menú: Tacos de Desayuno Huevo, Papa, y Queso Muffin de Arándanos y Café Fruta Fresca Leche o Jugo Café o Chocolate Caliente		
Lista De Supermercado		
Huevos Tortillas Hash Brown Aceite Vegetal Sal y Pimienta Queso – Rallado Salsa	Mezcla de Muffin de arándano Leche Azúcar Moreno Canela Pecanas Harina Mantequilla	Fruta Fresca Jugo de Naranja Café Azúcar Sweet & Low Crema para café Paquetes de chocolate caliente
Utensilios y Equipo Necesario		
Recetas e Instrucciones		
Tacos de desayuno: Envolver tortilla en aluminio usando el estilo “drug store fold” . Calentar sobre las brasas. Cocinar las hash browns en un sartén usando un poco de aceite vegetal. Revolver los huevos, agregar sal y pimienta. Cocinar hasta que estén listos y agregar queso rallado		
Muffin de Arándanos y Café: Spray Pam en recipiente 9x13. Revolver la mezcla siguiendo las instrucciones del paquete y servir en el recipiente. Mezclar la azúcar moreno, mantequilla, harina, canela y nueves. Espolvorear sobre la mezcla del muffin y cocinar por 20-25 minutos.		

CAMPING – PLANIFICADOR DE COMIDA

Fecha:	Comida: Desayuno	Patrulla:
Menú: Salchicha y Gravy Panecillos – Biscuits Fruta Fresca Leche y Jugo Café o Chocolate Caliente		
Lista De Supermercado		
Salchicha Mezcla de Gravy Biscuits en lata	Mantequilla Jalea- Mermelada Fruta Fresca Jugo de Naranja	Café Azúcar Sweet & Low Crema para café Paquetes de chocolate caliente
Utensilios y Equipo Necesario		
Recetas e Instrucciones		
Biscuits: Cocinar en horno de caja, usar 1 briqueta de carbón por cada 40 grados de temperatura		
Gravy: Seguir instrucciones en el paquete		
Salchicha: cocinar en sartén sobre estufa Coleman o sobre el fuego.		

CAMPING – PLANIFICADOR DE COMIDA

Fecha:

Comida: Desayuno

Patrulla:

Menú:

Tostadas Francesas
Mantequilla y Miel de Maple
Tocineta
Fruta Fresca
Leche o Jugo
Café o Chocolate Caliente

Lista De Supermercado

Tostadas de Pan
Huevos
Leche
Miel de Maple
Mantequilla

Tocineta
Fruta Fresca
Jugo de Naranja

Café
Azúcar
Sweet & Low
Crema para café
Paquetes de chocolate caliente

Utensilios y Equipo Necesario

Recetas e Instrucciones

Tostadas Francesas: Revolver huevos con leche. Sumergir tostadas en la mezcla de huevo y leche y cocinar en la parrilla hasta que dore en ambos lados. Servir con mantequilla y miel de maple.

Tocineta: Cocinar en sartén o envolver en aluminio y cocinar sobre brasas.

CAMPING – PLANIFICADOR DE COMIDA

Fecha:	Comida:	Patrulla:
Menú:		
Lista De Supermercado		
Utensilios y Equipo Necesario		
Recetas e Instrucciones		