



SWANS

INTERNATIONAL SCHOOL

Established 1971

It can be hard staying healthy during lockdown so here is a recommendation for something simple yet tasty from the Swans Chef.
Don't forget to send your teacher your cookery photos.

RECIPE 2: CHICKEN WRAPS



PREPARATION TIME: 60 MINUTES	COOKING TEMPERATURE: 190° C
SERVINGS: 2	CUISINE: FUSION

INGREDIENTS: CORIANDER LEMON CHICKEN MARINADE

CHICKEN: 2 CHICKEN BREASTS BONELESS & SKINLESS	LEMON JUICE: 1/4 CUP
CORIANDER: 1/4 CUP CHOPPED	GARLIC: 2 CLOVES FINELY CHOPPED
OLIVE OIL: 2 TBSP	HONEY: 1 TBSP
SALT: 1/2 TSP	

INGREDIENTS: FOR THE WRAP

LETTUCE: 1 CUP. SLICED THIN	TOMATO: 2 CUBED
ONION: 1 SLICED	AVOCADO: 2 SLICED
MAYONNAISE: ADD TO TAST	SOUR CREAM: ADD TO TASTE
GRATED CHEESE: 1/2 CUP OPTIONAL	FLOUR TORTILLAS: 1 PACKAGE



SWANS

INTERNATIONAL SCHOOL

Established 1971

Cooking instructions

1. To make marinade, whisk together the lime juice, coriander, garlic, olive oil, honey and salt until blended and all the honey is dissolved.
2. Place the chicken in a dish or zip lock bag and pour the marinade over the chicken to cover completely. Refrigerate for at least 30 minutes, or up to 24 hours.
3. Preheat the oven to 190° C.
4. Pour the chicken mixture on a baking dish, bake for 20-25 minutes.
5. Remove from oven and transfer chicken to a cutting board.
6. Let chicken rest for 10 minutes before cutting.
7. Transfer chicken to a serving plate.
8. With a tablespoon spread mayonnaise or sour cream on top of each tortilla.
9. Add the chicken, lettuce, tomato, avocado, cheese and onion.
10. Fold the edges over and roll. Slice in half to serve.

Swans School believes that a healthy body is a healthy mind. Our school catering is fresh every day, using local produce where possible.





SWANS

INTERNATIONAL SCHOOL

Established 1971

Puede ser difícil comer saludable durante el tiempo que estemos encerrados en casa, por este motivo os dejamos una recomendación simple pero sabrosa, de nuestro Chef. No se les olvide enviarnos sus fotos!

RECETA 2: WRAPS DE POLLO



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MINUTOS	TEMPERATURA DE COCCIÓN: 190° C
RACIONES: 2	COCINA: FUSIÓN

INGREDIENTS: POLLO MARINADO CON CILANTRO Y LIMÓN

POLLO: 2 PECHUGAS DE POLLO DESHUESADAS Y SIN PIEL	ZUMO DE LIMÓN: ¼ DE TAZA
CILANTRO: ¼ DE TAZA PICADA	AJO: 2 DIENTES FINAMENTE PICADOS
ACEITE DE OLIVA: 2 CUCHARAS	MIEL: 1 CUCHARA
SAL: 1/2 CUCHARA	

INGREDIENTS: PARA EL WRAP

LECHUGA: 1 TAZA FINAMENTE CORTADA	TOMATE: 2 CORTADOS EN DADOS
CEBOLLA: 1 CORTADA EN RODAJAS	AGUACATE: 2 CORTADOS EN RODAJAS
MAYONESA: AÑADIR AL GUSTO	NATA AGRIA: AÑADIR AL GUSTO
QUESO RALLADO: 1/2 TAZA OPCIONAL	TORTITAS DE HARINA: 1 PAQUETE



SWANS

INTERNATIONAL SCHOOL

Established 1971

Instrucciones

1. Para hacer el marinado bata el zumo de limón junto con el cilantro, ajo, aceite de oliva, miel y sal hasta que se mezclen y se disuelva toda la miel.
2. Coloque el pollo en un plato o en una bolsa con cierre zip y vierta el adobo sobre el pollo para cubrirlo completamente. Refrigerar durante al menos 30 minutos, o hasta 24 horas.
3. Precalentar el horno a 190° C.
4. Vierta la mezcla del pollo en una bandeja de horno y hornee durante 20-25 minutos.
5. Sáquelo del horno y lleve el pollo a una tabla de cortar.
6. Deje reposar el pollo durante 10 minutos antes de cortarlo.
7. Ponga el pollo en un plato de servir.
8. Extienda una cucharada de mayonesa o nata agria sobre cada tortita.
9. Añada el pollo, la lechuga, el tomate, el aguacate, el queso y la cebolla.
10. Doble los bordes y enrolle. Corte por la mitad para servir.

En el colegio Swans creemos que un cuerpo sano equivale a una mente sana. El catering de nuestro colegio utiliza productos frescos todos los días. Además, usamos productos locales cuando es posible.





SWANS

INTERNATIONAL SCHOOL

Established 1971

It can be hard staying healthy during lockdown so here is a recommendation for something simple yet tasty from the Swans Chef.

Don't forget to send your teacher your cookery photos.

RECIPE 1: MUSHROOMS AND PEPPERONI RISOTTO



PREPARATION TIME: 60 MINUTES	COOKING TEMPERATURE: 145° F
SERVINGS: 8	CUISINE: ITALIAN

INGREDIENTS

RISOTTO RICE (ARBORIO RICE): 500g	WHITE WINE: 4 OUNCES
RED ONION: 1 (BRUNOISE)	OLIVE OIL: 5 TBSP
CREAM (NATA): ¼ LITRE	PARMESAN CHEESE (GRATED): 4 OUNCES
STOCK (CHICKEN OR VEGETABLE): 1 ½ LITRE	GARLIC: 2 CLOVES (BRUNOISE)
BASIL: 10 LEAVES (CHIFFONADE)	SALT AND PEPPER
MUSHROOMS (FRESH): 250g	PEPPERONI (OPTIONAL): 3 OUNCES (MACEDOINE)
BLACK OLIVES (PITTED)	



SWANS

INTERNATIONAL SCHOOL

Established 1971

Cooking instructions

1. Heat a large skillet over medium heat and add the oil.
2. Add the onion and garlic and sauté until the onion is soft and translucent. Add the mushrooms and sauté for about 5 minutes. Add some salt and pepper to taste.
3. Add the wine and stir as the wine reduces (about 3 minutes)
4. Turn the heat to low and add the rice. Toss the rice in the mushrooms mixture until it is coated and move it around the pan for about one minute.
5. Add enough stock to cover the rice, stirring constantly. Once the stock is absorbed by the rice, add more.
6. Repeat the process above until the rice gets soft and creamy.
7. Add the pepperoni and black olives.
8. Add cream and parmesan cheese, stir with a wooden spoon. Add salt and pepper if it is necessary.
9. Remove from heat and add chopped basil.
10. Serve immediately.

Swans School believes that a healthy body is a healthy mind. Our school catering is fresh every day, using local produce where possible.





SWANS

INTERNATIONAL SCHOOL

Established 1971

Puede ser difícil comer saludable durante el tiempo que estemos encerrados en casa, por este motivo os dejamos una recomendación simple pero sabrosa, de nuestro Chef. No se les olvide enviarnos sus fotos!

RECETA 1: RISOTTO DE CHAMPIÑONES Y PEPPERONI



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MINUTOS	TEMPERATURA DE COCCIÓN: 145° F
RACIONES: 8	COCINA: ITALIANA

INGREDIENTES:

ARROZ RISOTTO (ARROZ ARBORIO): 500g	VINO BLANCO: 4 OUNCES
CEBOLLA ROJA: 1 (BRUNOISE)	ACEITE DE OLIVA: 5 CUCHARADAS SOPERAS
CREAM (NATA): ¼ LITRO	QUESO PARMESANO (RALLADO): 120g
CALDO (POLLO O VERDURA): 1 ½ LITRO	AJO: 2 DIENTES (BRUNOISE)
ALBAHACA: 10 HOJAS (PICADA)	SAL Y PIMIENTA
CHAMPIÑONES (FRESCO): 250g	PEPPERONI (OPCIONAL): 100 ONZAS
ACEITUNAS NEGRAS (DESHUESADAS)	



SWANS

INTERNATIONAL SCHOOL

Established 1971

Instrucciones

1. Caliente una sartén grande a fuego medio, y añade aceite.
2. Añada la cebolla y el ajo, y saltee hasta que la cebolla este pochada. Añada los champiñones y saltee durante 5 minutos, después de esto añade un poco de sal y pimienta, al gusto.
3. Añada el vino y muévelo hasta que se reduzca (durante aproximadamente 3 minutos).
4. Baje el fuego y añada el arroz. Mezcle el arroz con los champiñones, y remuévalo durante aproximadamente 1 minuto.
5. Añada el caldo hasta cubrir el arroz, muévelo constantemente, y espere hasta que el caldo se haya consumido para añadir más.
6. Repita el proceso anterior hasta que el arroz este blando y meloso
7. Añada el pepperoni y las aceitunas negras.
8. Añada la nata y el queso parmesano, muévelo con una cuchara de madera. Añada sal y pimienta si es necesario.
9. Retirar del fuego, y añadir albahaca picada.
10. Servir al momento.

En el colegio Swans creemos que un cuerpo sano equivale a una mente sana. El catering de nuestro colegio utiliza productos frescos todos los días. Además, usamos productos locales cuando es posible.

