

Sopa de Cebada y Lentejas

 Tiempo para cocinar: 60 a 90 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: 1 onza de carne/alternativa de carne, 0.75 onzas de equivalentes de granos, ¼ de taza de verduras

NSLP: 1 onza de carne/alternativa de carne, 0.75 onzas de equivalentes de granos, ⅛ de taza de verduras rojas/anaranjadas, ⅛ de taza de otras verduras

SFSP: 1 onza de carne/alternativa de carne, 0.75 onzas de equivalentes de granos, ¼ de taza de verduras

Ingredientes	10 Porciones		20 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		1 cucharada		2 cucharadas
Cebolla, cortada en cubitos	5 onzas	1 taza	10 onzas	2 tazas
Zanahorias, cortadas en cubitos	5.2 onzas	1 taza	10.4 onzas	2 tazas
Apio, cortado en cubitos	4.2 onzas	1 taza	8.4 onzas	2 tazas
Tomates cortados en cubitos enlatados	15 onzas	1¾ tazas	1 libra 14 onzas	3½ tazas
Caldo de pollo o vegetal		3 tazas		1 cuarto de galón + 2 tazas
Agua		3 tazas		1 cuarto de galón + 2 tazas
Lentejas secas	6.7 onzas	1 taza	13.4 onzas	2 tazas
Cebada	5 onzas	⅔ de taza	10 onzas	1⅓ tazas
Orégano, seco		1 cucharadita		2 cucharaditas
Albahaca, seca		1 cucharadita		2 cucharaditas
Tomillo, seco		½ cucharadita		1 cucharadita
Sal		½ cucharadita		1 cucharadita
Pimienta negra		½ cucharadita		1 cucharadita
Ajo en polvo		¼ de cucharadita		½ cucharadita



continúa

Sopa de Cebada y Lentejas, continuación

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla para sopa grande sobre fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave y ligeramente dorada, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue el resto de los ingredientes y caliente hasta que hierva. Reduzca el calor a fuego lento y cubra. Cocine hasta que la cebada y las lentejas estén tiernas, aproximadamente 1 a 1½ horas.

CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.

CCP: Mantenga para servicio caliente en 135°F o más.

Sirva porciones de 1 taza utilizando un cucharón o cuchara de 8 onzas.

Porción	Rinde	Volumen
1 taza	10 porciones, aprox. 5 libras 20 porciones, aprox. 10 libras	10 porciones, aprox. 2 cuartos de galón y 2 tazas 20 porciones, aprox. 5 cuartos de galón

Nutrientes por Porción					
Calorías	154	Sodio	293 mg	Vitamina A	2575 UI
Grasa Total	1.8 g	Carbohidrato	28 g	Vitamina C	9 mg
Grasa Saturada	0.2 g	Fibra Dietética	9 g	Hierro	2 mg
Colesterol	0 g	Proteínas	7 g	Calcio	57 mg