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	40 Porciones		80 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		¼ de taza		½ taza
Cebolla, cortada en cubitos	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón	2 libras 8 onzas	2 cuartos de galón
Zanahorias, cortadas en cubitos	1 libra 4.8 onzas	1 cuarto de galón	2 libras 9.6 onzas	2 cuartos de galón
Apio, cortado en cubitos	1 libra 0.8 onzas	1 cuarto de galón	2 libras 1.6 onzas	2 cuartos de galón
Tomates cortados en cubitos enlatados	3 libras 12 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas	7 libras 8 onzas	3 cuartos de galón + 2 tazas
Caldo de pollo o vegetal		3 cuartos de galón		1 galón + 2 cuartos de galón
Agua		3 cuartos de galón		1 galón + 2 cuartos de galón
Lentejas secas	1 libra 10.8 onzas	1 cuarto de galón	3 libras 5.6 onzas	2 cuartos de galón
Cebada	1 libra 4 onzas	2⅔ tazas	2 libras 8 onzas	5⅓ tazas
Orégano, seco		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Albahaca, seca		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Tomillo, seco		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Sal		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Pimienta negra		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Ajo en polvo		½ cucharadita		1 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	40 porciones, aprox. 20 libras 80 porciones, aprox. 40 libras	40 porciones, aprox. 2 galones y 2 cuartos de galón 80 porciones, aprox. 5 galones

Nutrientes por Porción					
Calorias	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

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.