

Cacerola de Pollo con Albóndigas de Masa

1 Porción Proporciona:

CACFP: 2 onzas de carne/alternativa de carne, 1 onza de equivalente de granos, 1/8 de taza de verduras

NSLP: 2 onzas de carne/alternativa de carne, 1 onza de equivalente de granos, 1/8 de taza de otras verduras

SFSP: 2 onzas de carne/alternativa de carne, 1 onza de equivalente de granos, 1/8 de taza de verduras

🕒 Tiempo para cocinar: 30 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

Ingredientes	16 Porciones		32 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		¼ de taza + 2 cucharadas		¾ de taza
Cebollas, cortadas en cubitos	10 onzas	2 ½ tazas	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón + 1 taza
Apio, cortado en cubitos	10 onzas	2 ½ tazas	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón + 1 taza
Zanahorias, cortadas en cubitos	10 onzas	2 tazas	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón
Caldo de pollo bajo en sodio		1 cuarto de galón + 1 pinta		3 cuartos de galón
Harina blanca	2 onzas	¼ de taza + 2 cucharadas	4 onzas	¾ de taza
Pollo cocido, cortado en cubitos		1 cucharadita		
Chícharos congelados	10 onzas	2½ tazas	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón + 1 taza
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas
Pimienta negra		1 cucharadita		2 cucharaditas
Por albóndigas de masa:				
Harina de trigo integral	5 onzas	1 taza	10 onzas	2 tazas
Harina blanca	5 onzas	1 taza	10 onzas	2 tazas
Polvo de hornear		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Sal		½ cucharadita		1 cucharadita
Huevos		2 huevos		4 huevos
Leche sin grasa o de 1%		⅔ de taza		1⅓ tazas



FoodHero.org/es



continúa

Cacerola de Pollo con Albóndigas de Masa, continuación

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio alto (350°F) y sofría las cebollas, el apio, y las zanahorias hasta que estén suaves.
3. Añada una pequeña cantidad de caldo de pollo fresco a la harina y revuelva hasta que esté sin grumos. Lentamente incorpore el caldo sobrante y vierta el caldo y la mezcla de harina al sartén. Revuelva sobre fuego medio hasta que la mezcla se espese.
4. Añada el pollo, los chícharos, la sal, y la pimienta. Caliente a fuego lento mientras haga las albóndigas de masa.
CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.
5. En un tazón para mezclar, combine la harina, el polvo de hornear, y la sal.
6. Añada los huevos a la leche y bata hasta que esté bien mezclado. Incorpore a la harina hasta que esté bien mezclado.
7. Rocíe los moldes para cocinar al vapor con un spray antiadherente. Transfiera la mezcla del pollo a los moldes para cocinar al vapor de 2 pulgadas grandes. Use un molde para 16 porciones, use 2 moldes para 32 porciones.
8. Use una cuchara #30 para poner 2 porciones del tamaño de una cucharada de masa sobre el pollo y las verduras, 16 albóndigas de masa por molde.
9. Hornee sin tapar en el horno precalentado por 15 minutos o hasta que las albóndigas de masa queden doradas.
CCP: Mantenga para servicio caliente a 135°F o más.
Sirva ½ taza de relleno con una albóndiga por porción.

Porción	Rinde	Volumen
Aprox. 1 taza	16 porciones: aprox. 4 libras 12 onzas 32 porciones: aprox. 9 libras 8 onzas	16 porciones: aprox. 1 galón 32 porciones: aprox. 2 galones

Nutrientes por Porción					
Calorías	261	Sodio	469 mg	Vitamina A	3464 UI
Grasa Total	9 g	Carbohidratos	23 g	Vitamina C	6 mg
Grasa Saturada	1.8 g	Fibra Dietética	3 g	Hierro	2 mg
Colesterol	77 mg	Proteínas	23 g	Calcio	110 mg