

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	64 Porciones		128 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		1 ½ tazas		3 tazas
Cebollas, cortadas en cubitos	2 libras 8 onzas	2 cuartos de galón + 1 pinta	5 libras	1 galón + 1 cuarto de galón
Apio, cortado en cubitos	2 libras 8 onzas	2 ½ tazas	5 libras	1 galón + 1 cuarto de galón
Zanahorias, cortadas en cubitos	2 libras 8 onzas	2 cuartos de galón	5 libras	1 galón
Caldo de pollo bajo en sodio		1 cuarto de galón + 1 pinta		3 galones
Harina blanca	8 onzas	¼ de taza + 2 cucharadas	1 libra	3 tazas
Pollo cocido, cortado en cubitos	8 libras		16 libras	
Chicharos congelados	2 libras 8 onzas	2 ½ tazas	1 libra 4 onzas	1 galón + 1 cuarto de galón
Sal		1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Pimienta negra		1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Por albóndigas de masa:				
Harina de trigo integral	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón	2 libras 8 onzas	2 cuartos de galón
Harina blanca	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón	2 libras 8 onzas	2 cuartos de galón
Polvo de hornear		¼ de taza + 1 cucharada + 1 cucharadita		½ taza + 2 cucharadas + 2 cucharaditas
Sal		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Huevos		8 huevos		16 huevos
Leche sin grasa o de 1%		2 2/3 tazas		5 1/3 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	64 porciones: aprox. 19 libras	16 porciones: aprox. 4 galones
	32 porciones: aprox. 38 libras	32 porciones: aprox. 8 galones

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