

Sopa Cremosa de Papas y Puerros

 Tiempo para cocinar: 45 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verduras

NSLP: ¾ de taza de verduras con almidón, ¼ de taza de otras verduras

SFSP: ½ taza de verduras

Ingredientes	10 Porciones		20 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Puerros frescos	1 libra (porción comestible)		2 libras (porción comestible)	
Mantequilla	1 onza	2 cucharadas	2 onzas	¼ de taza
Papas tipo Russet, con la piel, rodajas de ½ pulgada	1 libra + 12 onzas	1 cuarto de galón + 1 taza	3 libras y 8 onzas	2 cuartos de galón + 2 tazas
Pimienta negra		½ cucharadita		1 cucharadita
Ajo en polvo		½ cucharadita		1 cucharadita
Caldo de pollo		1 cuarto de galón + 2 tazas		3 cuartos de galón
Leche de 1%		1 taza		2 tazas



Preparación

1. Corte las raíces y el extremo verde oscuro del tallo de los puerros, dejando el verde claro y el blanco. Corte los puerros por la mitad a lo largo y lave bien. Corte cada medio tallo de puerro por la mitad otra vez, a lo largo. Corte los tallos en trozos de ¾ de pulgada de ancho.
2. Caliente una olla sopera de 2 galones o una tetera con vaporera a fuego medio. Añada la mantequilla y deje que se derrita. Añada los puerros y revuelva. Tape la tetera y continúe cocinando a fuego medio hasta que los puerros se hayan ablandado, aproximadamente 3 minutos.
3. Añada las papas, la pimienta negra, el ajo en polvo y el caldo de pollo a la olla. Aumente el fuego a medio alto y lleve la sopa a ebullición baja, luego reduzca a fuego lento. Cubra la tetera y continúe cocinando a fuego lento durante aproximadamente 25 a 30 minutos, o hasta que las papas estén tiernas pero aún mantengan su forma. Rompa algunas de las papas con un machacador de papas, un batidor o el dorso de una cuchara grande. Añada la leche justo antes de servir y cocine a fuego lento.

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

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

Sirva porciones de 1 taza.

continúa

Sopa Cremosa de Papas y Puerros, continuación

Porción	Rinde	Volumen	Nutrientes por Porción					
1 taza	10 porciones: aprox. 5 libras 20 porciones: aprox. 10 libras	10 porciones: aprox. 8 tazas y 1 pinta 20 porciones: aprox. 1 galón y 1 cuarto de galón	Calorias	131	Sodio	494 mg	Vitamina A	878 UI
			Grasa Total	3.3 g	Carbohidratos	22 g	Vitamina C	10 mg
			Grasa Saturada	1.6 g	Fibra Dietética	2 g	Hierro	2 mg
			Colesterol	9 g	Proteínas	3 g	Calcio	74 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.