

# Dip de Col Rizada

1 Porción Proporciona:

 Tiempo para cocinar: 10 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

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

NSLP: 1/8 de taza de verduras verdes oscuras, 1/2 onza de equivalente de carne/alternativa de carne

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

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		1 cucharada		2 cucharadas
Ajo, sin cocer, finamente picado		1 cucharada		2 cucharadas
Hojuelas de chile rojo		1/2 cucharadita		1 cucharadita
Col rizada, sin cocer, sin los tallos, picada	8 onzas	2 cuartos de galón	1 libra	1 galón
Agua		1/4 de taza		1/2 taza
Queso cottage, bajo en grasa	1 libra	1 pinta	2 libras	1 cuarto de galón
Sal		1/4 de cucharadita		1/2 cucharadita
Jugo de limón amarillo, fresco		2 cucharadas		1/4 de taza



## Preparación

1. Caliente el aceite en un sartén grande o hervidor de vapor sobre fuego medio. Añada el ajo y cocine, revolviendo, por aproximadamente 30 segundos. Añada las hojuelas de chile rojo y cocine por otros 30 segundos.
2. Añada la col rizada picada al sartén y cocine, revolviendo, por aproximadamente 1 minuto. Añada el agua y cubra el sartén para dejar que la col rizada se cocine al vapor. Cocine, tapado, por aproximadamente 3 a 4 minutos, o hasta que esté tierno.  
CCP: Caliente a 140°F o más.
3. Transfiera la col rizada a un procesador de alimentos equipado con una cuchilla. Pulse unas cuantas veces para romper las hojas. Añada el queso cottage, la sal y el jugo de limón amarillo, y continúe pulsando hasta que la col rizada y el queso cottage estén bien combinados pero aun tengan una textura gruesa.
4. Transfiera la mezcla a un molde poco profundo y enfríe.
5. Si no tiene una licuadora o procesador de alimentos, simplemente mezcle la col rizada cocida con el queso cottage, la sal y el jugo de limón amarillo hasta que estén bien combinados. Transfiera la mezcla a un molde poco profundo y enfríe hasta que esté listo para usar.

CCP: Enfríe completamente a 41°F siguiendo el método de enfriamiento de dos etapas: Enfríe a 70°F dentro de 2 horas y a 41°F dentro de 4 horas adicionales.

CCP: Mantenga para servicio frío a 41°F o menos.

Sirva porciones de 1/4 de taza utilizando una cuchara #16.

*continúa*

# Dip de Col Rizada, continuación

Porción	Rinde	Volumen
¼ de taza	12 porciones: aprox 1½ libras	12 porciones: aprox 3 tazas
	24 porciones: aprox 3 libras	24 porciones: aprox 6 tazas

Nutrientes por Porción					
Calorías	48	Sodio	209 mg	Vitamina A	1904 UI
Grasa Total	1.7 g	Carbohidratos	3 g	Vitamina C	24 mg
Grasa Saturada	0.4 g	Fibra Dietética	0.4 g	Hierro	0.4 mg
Colesterol	2 mg	Proteínas	5.5 g	Calcio	53 mg