

Sopa Italiana de Legumbres

🕒 Tiempo para cocinar: 40 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: 05 onzas de carne/alternativa de carne, ¾ de taza de verduras

NSLP: 0.5 onzas de carne/alternativa de carne, ⅜ de taza de otras verduras, ¼ de taza de verduras rojas/anaranjadas, ⅛ de taza de verduras con almidón

SFSP: 0.5 onzas de carne/alternativa de carne, ¾ de taza de verduras

Ingredientes	40 Porciones		80 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Cebolla, picada	2 libras 4 onzas	2 cuartos de galón	4 libras 8 onzas	1 galón
Apio, cortado en cubitos	9.6 onzas	2 tazas	1 libra 3.2 onzas	1 cuarto de galón
Zanahoria, en rodajas	1 libra 2.4 onzas	1 cuarto de galón	2 libras 4.8 onzas	2 cuartos de galón
Aceite		½ taza		1 taza
Papa, pelada y cortada en cubitos	3 libras 5.6 onzas	2 cuartos de galón + 1 taza	6 libras 11.2 onzas	1 galón + 2 tazas
Tomates, enlatados, cortados en cubitos	3 libras 12 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas	7 libras 8 onzas	3 cuartos de galón + 2 tazas
Caldo de vegetales o res, bajo en sodio		3 cuartos de galón + 2 tazas		1 galón + 3 cuartos de galón
Frijoles "Kidney", enlatados con su jugo	3 libras 12 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas	7 libras 8 onzas	3 cuartos de galón + 2 tazas
Albahaca seca		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Macarrón integral, sin cocer	6.8 onzas	2 tazas	13.6 onzas	1 cuarto de galón
Calabacita, cortada en cubitos	2 libras 10.4 onzas	2 cuartos de galón + 1 pinta	5 libras 4.8 onzas	1 galón + 1 cuarto de galón
Sal		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Pimienta		1 cucharadita		2 cucharaditas



continúa

Sopa Italiana de Legumbres, continuación

Preparación

1. En una cacerola grande sobre fuego medio, cocine la cebolla, el apio y la zanahoria en aceite, revolviendo constantemente hasta que la cebolla quede tierna, pero no dorada.
2. Añada la papa, los tomates, el caldo, los frijoles y la albahaca. Cocine hasta que hierva y luego baje el fuego. Tape y cocine a fuego lento por 15 minutos.
3. Añada los macarrones y la calabacita. Cocine por otros 15 minutos.

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

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

Sirva porciones de 1 taza utilizando un cucharón de 8 onzas o un spoodle.

Porción	Rinde	Volumen
1 taza	40 porciones, aprox 22 libras 4 onzas 80 porciones, aprox 44 libras 8 onzas	40 porciones, aprox 2 galones y 2 cuartos de galón 80 porciones, aprox 5 galones

Nutrientes por Porción			
Calorías	152	Sodio	196 mg
Grasa Total	1.1 g	Carbohidratos	15 g
Grasa Saturada	1.2 g	Fibra Dietética	1 g
Colesterol	1 mg	Proteínas	1 g
		Vitamina A	1382 UI
		Vitamina C	18 mg
		Hierro	1 mg
		Calcio	19 mg