

# Chícharos a la Parmesana

 Tiempo para cocinar: 20 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporcional:

CACFP: ½ taza de verduras

NSLP: ½ taza de verduras con almidón

SFSP: ½ taza de verduras

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Chícharos, congelados	2 libras 10 onzas	2 cuartos de galón + 1 taza	5 libras 4 onzas	1 galón + 2 tazas
Mantequilla o margarina sin sal		1 cucharada		2 cucharadas
Jugo de limón amarillo		1 cucharada		2 cucharadas
Pimienta negra molida		½ cucharadita		1 cucharadita
Queso parmesano	3 onzas	¾ de taza + 1 cucharada + 1 cucharadita	6 onzas	1 ⅔ tazas



## Preparación

1. Ponga los chícharos congelados en un molde para cocinar al vapor perforado de 2 pulgadas. Cocine al vapor durante aproximadamente cinco minutos (el tiempo de cocción dependerá del tipo de vaporera), o hasta que estén completamente calientes y de color verde brillante. No cocine demasiado.
2. Si no tiene una vaporera, ponga los chícharos congelados en el molde para cocinar al vapor perforado. Coloque el molde perforado en un molde para cocinar al vapor sólido de 4 pulgadas con 2 tazas de agua caliente en el molde. Cubra bien los moldes con papel de aluminio y hornee en un horno a 350°F por aproximadamente 20 minutos, o hasta que esté completamente caliente y de color verde brillante. No cocine demasiado.

CCP: Caliente a 140°F o más.

3. Retire de la vaporera y transfiera los chícharos a un molde para cocinar al vapor sólido. Añada la mantequilla o margarina sin sal, el jugo de limón amarillo, la pimienta negra y el queso parmesano rallado mientras revuelve.

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

Sirva porciones de ½ taza.

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	12 porciones, aprox 2 ½ libras 24 porciones, aprox 5 libras	12 porciones, aprox 1 ½ cuartos de galón 24 porciones, aprox 3 cuartos de galón

Nutrientes por Porción			
Calorías	116	Sodio	178 mg
Grasa Total	3.2 g	Carbohidrato	15 g
Grasa Saturada	1.9 g	Fibra Dietética	5.5 g
Colesterol	9 mg	Proteínas	8 g
		Vitamina A	2174UI
		Vitamina C	10 mg
		Hierro	1.5 mg
		Calcio	101 mg

Este material se desarrolló 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). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.