

# Chícharos a la Parmesana

 Tiempo para cocinar: 20 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verduras

NSLP: ½ taza de verduras con almidón

SFSP: ½ taza de verduras

Ingredientes	48 Porciones		96 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Chícharos, congelados	10 libras 4 onzas	2 galones + 1 cuarto de galón	20 libras 4 onzas	4 galones + 2 cuartos de galón
Mantequilla o margarina sin sal		4 cucharadas		½ taza
Jugo de limón amarillo		4 cucharadas		½ taza
Pimienta negra molida		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Queso parmesano	12 onzas	3½ de taza	1 libra 8 onzas	6⅔ tazas



## Preparación

1. Ponga 5 libras 2 onzas de chícharos congelados en cada 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 estén completamente calientes 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	48 porciones, aprox 10 libras	48 porciones, aprox 1½ galones
	96 porciones, aprox 20 libras	96 porciones, aprox 3 galones

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.