

Gratinado de Papas y Nabos



1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ de taza de verduras

NSLP: ⅜ de taza de verduras con almidón, ⅛ de taza de otra verdura

⌚ Tiempo para cocinar: 60 a 90 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

Ingredientes	48 Porciones		96 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Mantequilla o margarina sin sal	6 onzas		12 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas
Cebollas amarillas, finamente picadas	14 onzas	3 tazas	1 libra 12 onzas	1 ½ tazas
Sal		1 cucharada + 2 cucharaditas		3 cucharadas + 1 cucharadita
Ajo en polvo		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Pimienta negra		1½ cucharaditas		1 cucharada
Harina blanca enriquecida	6.8 onzas	1 ½ tazas	13.6 onzas	3 tazas
Leche en polvo instantánea descremada, reconstituida		1 galón		2 galones
Papas "Russet"	9 libras 8 onzas		19 libras	
Nabos	2 libras 12 onzas		5 libra 8 onzas	
Queso parmesano, rallado		2 tazas		1 cuarto de galón
Mantequilla sin sal	4 onzas		8 onzas	
Pan molido seco enriquecido	6.8 onzas	1 ½ tazas	13.6 onzas	3 tazas



continúa

Gratinado de Papas y Nabos, continuación

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque 6 onzas (48 porciones) o 12 onzas (96 porciones) de mantequilla en una cacerola y caliente sobre fuego medio hasta que se derrita la mantequilla. Añada las cebollas finamente picadas. Revuelva las cebollas hasta que estén incorporadas con la mantequilla. Cubra y cocine las cebollas hasta que queden tiernas, aproximadamente 5 minutos. Añada mientras revuelve la sal, el ajo en polvo y la pimienta negra, y cocine por 1 minuto. Añada la harina a la mantequilla y revuelva hasta que estén completamente mezcladas y se forme una pasta espesa. Continúe cocinando, revolviendo por aproximadamente 2 minutos. Bata la leche en polvo descremada reconstituida con la mezcla de harina y mantequilla. Aumente el fuego a medio-alto y continúe batiendo constantemente hasta que la salsa hierva a fuego lento y se espese un poco. Retire la salsa del fuego y ponga a un lado.
3. Rocíe moldes grandes para cocinar al vapor de 2 pulgadas con un spray antiadherente. Para 48 porciones utilice 2 moldes, para 96 porciones utilice 4 moldes.
4. Lave las papas y los nabos, pero no los pele. Recorte la parte superior de los nabos y elimine las imperfecciones de las papas y los nabos. Corte las papas y los nabos uniformemente en rodajas de $\frac{1}{8}$ de pulgada. Coloque 3 libras 12 onzas de las papas en rodajas y los nabos en los moldes preparados. Coloque las rodajas de modo que las dos verduras queden distribuidas uniformemente y las rodajas queden planas en capas.
5. Vierta $\frac{1}{2}$ galón de la salsa preparada sobre las verduras en cada molde y presione las rodajas hacia abajo para que queden sumergidas en su mayor parte en la salsa. Divida el queso parmesano rallado entre cada molde y espolvoree encima de las rodajas de verduras.
6. Prepare los ingredientes extras combinando 4 onzas (48 porciones) u 8 onzas (96 porciones) de mantequilla derretida y el pan molido. Espolvoree de manera uniforme encima de las rodajas de verduras.
7. Hornee en el horno precalentado a 350°F por aproximadamente 50 a 60 minutos, o hasta que la salsa esté burbujeante y espesa y el pan molido se haya dorado. Reduzca el calor a 275°F y continúe horneando por otros 15 a 30 minutos, o hasta que las verduras estén muy tiernas.

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

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

Corte cada molde de 9x13 pulgadas 3x4 en 12 porciones o corte cada molde de 2 pulgadas grande 4x6 en 24 porciones. O sirva porciones de $\frac{2}{3}$ de taza utilizando una cuchara #6.

Porción	Rinde	Volumen
$\frac{1}{12}$ del molde	48 porciones, aprox 16 libras	48 porciones, aprox 2 galones
$\frac{1}{24}$ del molde	96 porciones, aprox 32 libras	24 porciones, aprox 4 galones
o $\frac{2}{3}$ de taza		

Nutrientes por Porción					
Calorías	199	Sodio	396 mg	Vitamina A	562 IU
Grasa Total	6.5 g	Carbohidratos	28 g	Vitamina C	12 mg
Grasa Saturada	4 g	Fibra Dietética	2 g	Hierro	1 mg
Colesterol	18 mg	Proteínas	6 g	Calcio	244 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.