

Repollo Morado con Manzanas

 Tiempo para cocinar: 30 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verduras, ¼ de taza de fruta

NSLP: ½ taza de otra verdura, ¼ de taza de fruta

SFSP: ½ taza de verduras, ¼ de taza de fruta

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		1 cucharada		2 cucharadas
Cebolla amarilla, en rodajas delgadas	7 onzas	1¾ tazas	14 onzas	3 ½ tazas
Repollo morado, sin corazón, en rodajas de ¼ de pulgada	1 libra 13 onzas	3 cuartos de galón	3 libras 10 onzas	1 galón + 2 cuartos de galón
Vinagre de cidra		¼ de taza		½ taza
Azúcar		¼ de taza		½ taza
Manzanas, frescas, con la piel, en rodajas de ¼ de pulgada	13 onzas		1 libra 10 onzas	
Sal		¼ de cucharadita		½ cucharadita
Canela		¼ de cucharadita		½ cucharadita
Clavos de olor, molidos		1 pizca		⅛ de cucharadita



Preparación

1. Caliente una olla sopera grande, un hervidor con camisa de vapor o un sartén inclinable sobre fuego medio. Añada el aceite vegetal y las rodajas de cebolla. Cocine, revolviendo, hasta que esté suave, aproximadamente 3 minutos.
2. Añada el repollo morado en rodajas. Mezcle con las cebollas y siga cocinando, sin tapar, por aproximadamente 3 minutos.
3. Añada el vinagre de cidra, el azúcar y las rodajas de manzana. Mezcle las manzanas con el repollo. Cubra y cocine por aproximadamente 15 minutos, revolviendo cada 5 minutos.
4. Incorpore la sal, la canela y los clavos de olor molidos. Siga cocinando, sin tapar, hasta que el repollo y las manzanas estén suaves pero aun mantengan su forma.

CCP: Caliente a 140°F o más.

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

Sirva porciones de ⅔ de taza.

continúa

Repollo Morado con Manzanas, continuación

Porción	Rinde	Volumen
¾ de taza	12 porciones, aprox 3 libras	12 porciones, aprox 2 cuartos de galón
	24 porciones, aprox 6 libras	24 porciones, aprox 4 cuartos de galón

Nutrientes por Porción					
Calorías	73	Sodio	69 mg	Vitamina A	780 IU
Grasa Total	1.3 g	Carbohidratos	15 g	Vitamina C	40 mg
Grasa Saturada	0 g	Fibra Dietética	2.5 g	Hierro	0.6 mg
Colesterol	0 mg	Proteínas	1 g	Calcio	38 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.