

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	48 Porciones		96 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		¼ de taza		½ taza
Cebolla amarilla, en rodajas delgadas	1 libra 12 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas	3 libras 8 onzas	3 cuartos de galón + 2 tazas
Repollo morado, sin corazón, en rodajas de ¼ de pulgada	7 libra 4 onzas	3 galones	14 libras 8 onzas	6 galones
Vinagre de cidra		1 taza		2 tazas
Azúcar		1 taza		2 tazas
Manzanas, frescas, con la piel, en rodajas de ¼ de pulgada	3 libras 4 onzas		6 libras 8 onzas	
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas
Canela		1 cucharadita		2 cucharaditas
Clavos de olor, molidos		¼ de cucharadita		½ 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	Nutrientes por Porción					
2/3 de taza	48 porciones, aprox 12 libras	48 porciones, aprox 2 galones	Calorías	73	Sodio	69 mg	Vitamina A	780 IU
	96 porciones, aprox 24 libras	96 porciones, aprox 4 galones	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