

# Tazón de arroz al estilo del suroeste

⌚ Tiempo para cocinar: 30 minutos

Proceso HACCP # 3 Preparación Compleja de Alimentos

1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verduras, equivalente a 1.5 onzas de carne/alternativa de carne, 1 onza de granos

NSLP: ½ taza de otras verduras, equivalente a 1.5 onzas de carne/alternativa de carne, 1 onza de granos

SFSP: ½ taza de verduras, equivalente a 1.5 onzas de carne/alternativa de carne, 1 onza de granos

| Ingredientes                                                    | 18 Porciones    |                               | 36 Porciones    |                             |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------|-----------------|-----------------------------|
|                                                                 | Peso            | Medida                        | Peso            | Medida                      |
| Pimiento dulce verde, sin cocer, de grosor de ¾ de pulgada      | 1 libra 8 onzas | 1 cuarto de galón + ½ taza    | 3 libras        | 2 cuartos de galón + 1 taza |
| Cebolla morada o amarilla, sin cocer, de grosor de ¾ de pulgada | 1 libra 8 onzas | 1 cuarto de galón + ½ taza    | 3 libras        | 2 cuartos de galón + 1 taza |
| Calabacita, sin cocer, de grosor de ¾ de pulgada                | 1 libra 8 onzas | 1 cuarto de galón + 1½ taza   | 3 libras        | 2 cuartos de galón + 3 taza |
| Aceite vegetal                                                  |                 | 1 cucharada + 1½ cucharaditas |                 | 3 cucharadas                |
| Orégano seco                                                    |                 | 1 cucharadita                 |                 | 2 cucharaditas              |
| Sal                                                             |                 | ¾ de cucharadita              |                 | ¾ de cucharadita            |
| Frijoles pinto enlatados                                        |                 | 1 cuarto de galón + ⅔ de taza | 1 lata #10      |                             |
| Comino molido                                                   |                 | 1½ cucharaditas               |                 | 1 cucharada                 |
| Ajo en polvo                                                    |                 | ½ cucharadita                 |                 | 1 cucharadita               |
| Pimienta cayena                                                 |                 | ¼ de cucharadita              |                 | ½ cucharadita               |
| Arroz integral, cocido, caliente                                |                 | 2 cuartos de galón + 1 taza   |                 | 1 galón + 2 tazas           |
| Queso cheddar, reducido en grasa, rallado                       | 9 onzas         | 2¼ tazas                      | 1 libra 2 onzas | 1 cuarto de galón + ½ taza  |
| Salsa, preparada                                                |                 | 2¼ tazas                      |                 | 1 cuarto de galón + ½ taza  |



continúa

# Tazón de arroz al estilo del suroeste, continuación

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.

2. En un tazón para mezclar grande combine el pimiento dulce, las cebollas y la calabacita con aceite, orégano y sal. Coloque las verduras en una sola capa en bandejas para hornear que han sido ligeramente rociadas con spray antiadherente. Tenga cuidado de no amontonar las piezas. Para 18 porciones, utilice 3 bandejas medianas. Para 36 porciones, utilice 3 bandejas grandes, o 6 bandejas medianas.

3. Hornee en el horno precalentado a 400°F por aproximadamente 12 a 15 minutos, o hasta que esté ligeramente caramelizado pero aún tierno y crujiente.  
CCP: Caliente a 140°F o más.

4. Retire las verduras del horno y transfíralas a moldes para cocinar al vapor de 2 pulgadas grandes, cúbralas y manténgalas calientes.  
CCP: Mantenga para servicio caliente a 135° F o más.

5. Coloque los frijoles pintos enlatados con el líquido en una cacerola grande. Añada el comino molido, el ajo en polvo y la pimienta cayena. Lleve a ebullición baja a fuego medio.  
CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.

6. Para armar los tazones, use una cuchara #8 para repartir ½ taza de arroz integral cocido en cada recipiente para servir. Coloque ½ taza de las verduras encima del arroz a un lado. Coloque ¼ de taza de los frijoles pintos encima del arroz, en el lado opuesto que las verduras. Rocíe con 2 cucharadas del queso cheddar. Sirva cada porción con 2 cucharadas de salsa a un lado.

| Porción                                                              | Rinde        | Volumen      | Nutrientes por Porción |       |                 |        |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------------------|-------|-----------------|--------|
| 1 tazón (½ taza de arroz, ½ taza de verduras, ¼ de taza de frijoles) | 18 porciones | 18 porciones | Calorías               | 275   | Sodio           | 307 mg |
|                                                                      | 36 porciones | 36 porciones | Grasa Total            | 5.8 g | Carbohidratos   | 45 g   |
|                                                                      |              |              | Grasa Saturada         | 2.2 g | Fibra Dietética | 8 g    |
|                                                                      |              |              | Cholesterol            | 11 mg | Proteínas       | 12 g   |
|                                                                      |              |              |                        |       | Vitamina A      | 512 UI |
|                                                                      |              |              |                        |       | Vitamina C      | 49 mg  |
|                                                                      |              |              |                        |       | Hierro          | 3 mg   |
|                                                                      |              |              |                        |       | Calcio          | 183 mg |