

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	72 Porciones		144 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Pimiento dulce verde, sin cocer, de grosor de 3/4 de pulgada	6 libras	1 galón + 2 tazas	12 libras	2 galones + 1 cuarto de galón
Cebolla morada o amarilla, sin cocer, de grosor de 3/4 de pulgada	6 libras	1 galón + 2 tazas	12 libras	2 galones + 1 cuarto de galón
Calabacita, sin cocer, de grosor de ¾ de pulgada	6 libras	1 galón + 1 cuarto de galón + 2 tazas	12 libras	4 galones + 1 cuarto de galón
Aceite vegetal		¼ de taza + 2 cucharadas		¾ de taza
Orégano seco		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Sal		1½ cucharaditas		1 cucharada
Frijoles pinto enlatados	2 latas #10		4 latas #10	
Comino molido		2 cucharadas		¼ de taza
Ajo en polvo		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Pimienta cayena		1 cucharadita		2 cucharaditas
Arroz integral, cocido, caliente		2 galones + 1 cuarto de galón		4 galones + 2 cuartos de galón
Queso cheddar, reducido en grasa, rallado	2 libras 4 onzas	2 cuartos de galón + 1 taza	4 libras 8 onzas	1 galón + 2 tazas
Salsa, preparada		2 cuartos de galón + 1 taza		1 galón + 2 tazas



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 72 porciones, utilice 6 bandejas grandes. Para 144 porciones, utilice 12 bandejas grandes.

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)	72 porciones	72 porciones	Calorías	275	Sodio	307 mg
	144 porciones	144 porciones	Grasa Total	5.8 g	Carbohidratos	45 g
			Grasa Saturada	2.2 g	Fibra Dietética	8 g
			Colesterol	11 mg	Proteínas	12 g
					Vitamina A	512 UI
					Vitamina C	49 mg
					Hierro	3 mg
					Calcio	183 mg