

Arroz con Frijoles y Salchichón

⌚ Tiempo para cocinar: 30 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: 1 onza de carne/alternativa de carne y equivalente a 0.75 onzas de granos

NSLP: 1 onza de carne/alternativa de carne y equivalente a 0.75 onzas de granos

SFSP: 1 onza de carne/alternativa de carne y equivalente a 0.75 onzas de granos

Ingredientes	32 Porciones		64 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		2 cucharadas + 2 cucharaditas		¼ de taza + 1 cucharada + 1 cucharadita
Salchichón polaco "Kielbasa" bajo en grasa, cortado en pedazos pequeños	3 libras		6 libras	
Cebolla amarilla, picada	2 libras 8 onzas	2 cuartos de galón	5 libras	1 galón
Ajo en polvo		1 cucharadita		2 cucharaditas
Pimiento dulce rojo, picado	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas	3 libras	3 cuartos de galón
Comino molido		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Arroz integral sin cocer, de grano largo	1 libra 8.8 onzas	1 cuarto de galón	3 libras 1.6 onzas	2 cuartos de galón
Frijoles negros enlatados, con líquido	3 libras 12 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas	7 libras 8 onzas	3 cuartos de galón + 2 tazas
Agua		2 cuartos de galón		1 galón



Preparación

1. Caliente el aceite a fuego medio-alto en una cacerola grande, tetera de vapor pequeña o sartén inclinable pequeño. Añada el salchichón y las cebollas y cocine hasta que la cebolla esté tierna y opaca.
2. Añada los demás ingredientes. Lleve a punto de hervor a fuego alto, reduzca a fuego bajo, cubra y cocine a fuego lento por 30 minutos.

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

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

Sirva porciones de 1 taza.

continúa

Arroz con Frijoles y Salchichón, continuación

Porción	Rinde	Volumen	Nutrientes por Porción					
1 taza	32 porciones, aprox 14 libras 8 onzas	32 porciones, aprox 2 galones	Calorías	286	Sodio	439 mg	Vitamina A	3 UI
		64 porciones, aprox 4 galones	Grasa Total	13 g	Carbohidratos	31 g	Vitamina C	4 mg
	64 porciones, aprox 29 libras		Grasa Saturada	4 g	Fibra Dietética	5 g	Hierro	2 mg
			Colesterol	30 mg	Proteínas	11 g	Calcio	36 mg