

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	8 Porciones		16 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Salchichón polaco "Kielbasa" bajo en grasa, cortado en pedazos pequeños	12 onzas		1 libra 8 onzas	
Cebolla amarilla, picada	10 onzas	2 tazas	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón
Ajo en polvo		¼ de cucharadita		½ cucharadita
Pimiento dulce rojo, picado	6 onzas	1½ tazas	12 onzas	3 tazas
Comino molido		1 cucharadita		2 cucharaditas
Arroz integral sin cocer, de grano largo	6.2 onzas	1 taza	12.4 onzas	2 tazas
Frijoles negros enlatados, con líquido	15 onzas	1¾ tazas	1 libra 14 onzas	3½ tazas
Agua		2 tazas		1 cuarto de 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.

Porción	Rinde	Volumen
1 taza	8 porciones, aprox 3 libras 10 onzas 16 porciones, aprox 7 libras 4 onzas	8 porciones, aprox 2 cuartos de galón 16 porciones, aprox 1 galón

Nutrientes por Porción			
Calorías	286	Sodio	439 mg
Grasa Total	13 g	Carbohidratos	31 g
Grasa Saturada	4 g	Fibra Dietética	5 g
Colesterol	30 mg	Proteínas	11 g
		Vitamina A	3 UI
		Vitamina C	4 mg
		Hierro	2 mg
		Calcio	36 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.