

Sopa tipo "Chowder" de Elote en Sartén

⌚ Tiempo para cocinar: 25 minutos

Proceso HACCP # 2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verduras

NSLP: ⅜ de taza de verduras con almidón, ⅛ de taza de otra verdura

SFSP: ½ taza de verduras

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		2 cucharadas		¼ de taza
Cebolla amarilla, finamente picada	12 onzas	2 tazas	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón
Pimienta negra, molida		¾ de cucharadita		1½ cucharaditas
Elote en crema		1 cuarto de galón + 1¾ tazas	1 latas #10	2 cuartos de galón + 3½ tazas
Leche de 1%		1 cuarto de galón + 2 tazas		3 cuartos de galón
Queso cheddar, reducido en grasa, rallado	6 onzas	1½ tazas	12 onzas	3 tazas



Preparación

1. Precaliente una cacerola grande o tetera sobre fuego medio. Añada el aceite, la cebolla y la pimienta negra, revuelva, luego tape y sude hasta que la cebolla se ablande, aproximadamente 3 minutos.
2. Añada el elote en crema y la leche. Siga cocinando hasta que la sopa empiece a burbujear. Apague el fuego.
3. Añada el queso cheddar mientras revuelve hasta que se haya derretido completamente en la sopa.

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 (8 onzas).



Porción	Rinde	Volumen
1 taza	12 Porciones, aprox 5½ libras 24 Porciones, aprox 11 libras	12 Porciones, aprox 3 cuartos de galón 24 Porciones, aprox 1 galón y 2 cuartos de galón

Nutrientes por Porción			
Calorías	216	Sodio	493 mg
Grasa Total	7 g	Carbohidratos	32 g
Grasa Saturada	2.8 g	Fibra Dietética	2 g
Colesterol	17 mg	Proteínas	10 g
		Vitamina A	316 UI
		Vitamina C	8 mg
		Hierro	0.5 mg
		Calcio	272 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.