

# Betabeles Tropicales



## 1 Porción Proporciona:

CACFP: ¼ de taza de verduras, ¼ de taza de fruta  
 NSLP: ¼ de taza de otras verduras, ¼ de taza de fruta  
 FSFP: ¼ de taza de verduras, ¼ de taza de fruta

 Tiempo para cocinar: 15 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

Ingredientes	12 Porciones		25 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Azúcar morena		2 cucharadas		¼ de taza
Maicena		2 cucharadas		¼ de taza
Sal		½ cucharadita		1 cucharadita
Pedacitos de piña en jugo 100%, jugo reservado		3 tazas + 2 cucharadas		1 cuarto de galón + 2¼ tazas
Mantequilla o margarina sin sal	1 onza	2 cucharadas	2 onzas	¼ de taza
Rodajas de betabeles enlatados, escurridos		3 tazas + 2 cucharadas		1 cuarto de galón + 2¼ tazas



## Preparación

1. En una cacerola combine la azúcar morena, la maicena y la sal. Incorpore los pedacitos de piña en su jugo.
2. Cocine sobre fuego medio hasta que la mezcla hierva y se espese, revolviendo ocasionalmente.
3. Añada la mantequilla o margarina sin sal y las rodajas de betabeles escurridos. Revuelva y cocine hasta que queden completamente cocidos, aproximadamente 5 minutos.  
 CCP: Caliente a 140°F o más.
4. Sirva calientes o fríos.

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

CCP: Enfríe completamente a 41°F siguiendo el método de enfriamiento de dos etapas: Enfríe a 70°F dentro de 2 horas y a 41°F dentro de 4 horas adicionales.

CCP: Mantenga para servicio frío a 41° F.

Sirva porciones de ½ taza utilizando una cuchara #8.

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	12 porciones, aprox 2½ libras 25 porciones, aprox 5 libras	12 porciones, aprox 1 cuarto de galón y 2 tazas 25 porciones, aprox 3 cuartos de galón y ½ taza

Nutrientes por Porción			
Calorías	80	Sodio	177 mg
Grasa Total	2 g	Carbohidratos	16 g
Grasa Saturada	1 g	Fibra Dietética	1 g
Colesterol	5 mg	Proteínas	1 g
		Vitamina A	91 IU
		Vitamina C	9 mg
		Hierro	1 mg
		Calcio	17 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.