

# 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  
 SFSP: ¼ de taza de verduras, ¼ de taza de fruta

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

Ingredientes	35 Porciones		70 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Azúcar morena		⅓ de taza		⅔ de taza
Maicena		⅓ de taza		⅔ de taza
Sal		1¼ cucharaditas		2½ cucharaditas
Pedacitos de piña en jugo 100%, jugo reservado		2 cuartos de galón + ¾ de taza		1 galón + 1 tazas
Mantequilla o margarina sin sal	2.8 onza	¼ de taza + 1 cucharada + 1¾ cucharaditas	5.6 onzas	½ taza + 3 cucharadas + ½ cucharadita
Rodajas de betabeles enlatados, escurridos		1 lata #10		2 latas #10



## 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 7 libras	12 porciones, aprox 1 galón
	25 porciones, aprox 14 libras	25 porciones, aprox 2 galones

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.