

Chili con Pavo y Calabaza

⌚ Tiempo para cocinar: 60 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporciona:

CACFP: 1 onza de carne/alternativa de carne, 7/8 de taza de verduras

NSLP: 1 onza de carne/alternativa de carne, 1/2 taza de frijoles/chicharos,
3/8 de taza de verduras adicionales

SFSP: 1 onza de carne/alternativa de carne, 7/8 de taza de verduras

Ingredientes	10 Porciones		20 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		1 cucharadita		2 cucharaditas
Pavo molido magro (15% grasa)	1 libra		2 libras	
Cebolla, picada	4 onzas	2/3 de taza	8 onzas	1 1/3 tazas
Pimiento dulce, picado	2.4 onzas	1/2 taza	4.8 onzas	1 taza
Ajo en polvo		1/2 cucharadita		1 cucharadita
Frijoles "kidney", enlatados con jugo	15 onzas	1 3/4 tazas	1 libra 14 onzas	3 1/2 tazas
Frijoles blancos, enlatados, con jugo	15 onzas	1 3/4 tazas	1 libra 14 onzas	3 1/2 tazas
Puré de calabaza tipo "pumpkin"	15 onzas	1 3/4 tazas	1 libra 14 onzas	3 1/2 tazas
Tomates cortados enlatados	15 onzas	1 3/4 tazas	1 libra 14 onzas	3 1/2 tazas
Caldo de pollo bajo en sodio	15 onzas	1 3/4 tazas	1 libra 14 onzas	3 1/2 tazas
Agua		1/2 taza		1 taza
Azúcar morena	1 onza	2 cucharadas	2 onzas	1/4 de taza
Mezcla de condimentos para taco	1.25 onzas		2.5 onzas	



continúa

Chili con Pavo y Calabaza, continuación

Preparación

1. Caliente una cacerola grande u olla sopera sobre fuego medio. Añada el aceite vegetal para cubrir el fondo de la cacerola. Añada el polvo molido, la cebolla, el pimienta dulce y el ajo en polvo. Cocine y revuelva, deshaciendo la carne hasta que esté dorada y las verduras estén suaves.

2. Incorpore los frijoles, la calabaza, los tomates, el caldo, el agua, la azúcar morena y los condimentos para taco. Caliente hasta que hierva. Reduzca el calor a fuego lento. Cubra y cocine a fuego lento por 1 hora.

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 utilizando un cucharón de 8 onzas o un spoodle.

Porción	Rinde	Volumen	Nutrientes por Porción			
1 taza	10 porciones, aprox 5 libras 9 onzas 20 porciones, aprox 11 libras 2 onzas	10 porciones, aprox 2 cuartos de galón y 2 tazas 20 porciones, aprox 5 cuartos de galón	Calorías	197	Sodio	588 mg
			Grasa Total	2.2 g	Carbohidratos	28 g
			Grasa Saturada	0.45 g	Fibra Dietética	7 g
			Colesterol	31 mg	Proteínas	18 g
					Vitamina A	6968 UI
					Vitamina C	15 mg
					Hierro	3 mg
					Calcio	74 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 con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, castigo o represalia por actividad previa en derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.