

Vegetales con Carne a la Sartén

🕒 Tiempo para cocinar: 45 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: equivalentes a 2 onzas de carne/alternativa de carne,
equivalentes a 1 onza de granos, ½ taza de verduras

NSLP: equivalentes a 2 onzas de carne/alternativa de carne, equivalentes a 1 onza de
granos, ¼ de taza de verduras rojas/anaranjadas, ¼ de taza de otras verduras

SFSP: equivalentes a 2 onzas de carne/alternativa de carne,
equivalentes a 1 onza de granos, ½ taza de verduras

Ingredientes	12 Porciones		12 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Carne molida de res magra (15% grasa o menos)	1 libra 12 onzas		3 libras 8 onzas	
○ Pedacitos de carne de res, descongelada	1 libra 8 onzas		3 libras	
Cebolla, picada	8 onzas	1 ½ tazas	1 libra	3 tazas
Arroz integral, seco	12 onzas	1 taza	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón
Tomates, enlatados, finamente picados, con jugos	1 libra 14 onzas	3 ½ tazas	3 libras 12 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas
Calabacita, en rodajas	12 onzas	2 ½ tazas	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón + 1 taza
Elote, congelado	4 onzas	⅔ de taza	8 onzas	1 ½ tazas
Agua		2 tazas		1 cuarto de galón
Chile en polvo		1 cucharada		2 cucharadas
Orégano		2 cucharadas		¼ de taza
Sal		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Queso, rallado	4 onzas	1 taza	8 onzas	1 pinta



continúa

Vegetales con Carne a la Sartén, continuación

Preparación	
Preparación utilizando carne de res molida cruda 1. En un sartén grande o en un sartén inclinable, cocine la carne molida de res sobre fuego medio-alto (350°F) hasta que la carne ya no esté rosita. Escurra la grasa. 2. Añada la cebolla y cocine hasta que esté tierna, aproximadamente 3 a 5 minutos. 3. Añada el arroz, los tomates, las verduras, el agua y las especias. Revuelva y cocine hasta que hierva. 4. Reduzca el calor a medio-bajo (250°F). Cubra, y deje hervir lentamente por 40 minutos, o hasta que el arroz esté cocido. Añada más agua si se necesita. CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos. 5. Transfiera la mezcla cocida a moldes para cocinar al vapor de 2 pulgadas grandes. Para 48 porciones utilice 4 moldes, para 96 porciones utilice 8 moldes. Distribuya el queso en partes iguales sobre el (los) molde(s). Mantenga caliente hasta el servicio. El queso se derretirá si se mantiene caliente. CCP: Mantenga para servicio caliente a 135° F o más. Sirva porciones de 1 taza	Preparación utilizando pedacitos de carne de res 1. Fije la temperatura de un sartén grande o un sartén inclinable a fuego medio alto (350°F). 2. Añada los pedacitos de carne de res, las cebollas, el arroz, los tomates, las verduras, el agua y las especias. Revuelva y caliente hasta que hierva. 3. Reduzca el calor a medio-bajo (250°F). Cubra, y deje hervir lentamente por 40 minutos, o hasta que el arroz esté cocido. Añada más agua si se necesita. CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos. 4. Transfiera la mezcla cocida a moldes para cocinar al vapor de 2 pulgadas grandes. Para 48 porciones utilice 4 moldes, para 96 porciones utilice 8 moldes. Distribuya el queso en partes iguales sobre el (los) molde(s). Mantenga caliente hasta el servicio. El queso se derretirá si se mantiene caliente. CCP: Mantenga para servicio caliente a 135° F o más. Sirva porciones de 1 taza

Porción	Rinde	Volumen
1 taza	12 porciones, aprox 6 libras 8 onzas	12 porciones, aprox 3 cuartos de galón
	24 porciones, aprox 13 libras	24 porciones, aprox 1 galones y 2 cuartos de galón

Nutrientes por Porción (utilizando carne molida de res cruda)					
Calorías	324	Sodio	607 mg	Vitamina A	844 UI
Grasa Tota	14.3 g	Carbohidratos	30 g	Vitamina C	14 mg
Grasa Saturada	6 g	Fibra Dietética	3 g	Hierro	3 mg
Colesterol	55 mg	Proteínas	18 g	Calcio	137 mg

Nutrientes por Porción (utilizando pedacitos de carne de res)					
Calorías	292	Sodio	754 mg	Vitamina A	877 UI
Grasa Total	11.3 g	Carbohidratos	31 g	Vitamina C	14 mg
Grasa Saturada	5.2 g	Fibra Dietética	4 g	Hierro	3 mg
Colesterol	40 mg	Proteínas	16 g	Calcio	137 mg