

Chili Vegetariano

🕒 Tiempo para cocinar: 25 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: 0.5 onzas de carne/alternativa de carne, ¾ de taza de verduras

NSLP: 0.5 onzas de carne/alternativa de carne, ¼ de taza de verduras rojas/anaranjadas, ¾ de taza de otra verdura, ⅛ de taza de verduras adicionales

SFSP: 0.5 onzas de carne/alternativa de carne, ¾ de taza de verduras

Ingredientes	8 Porciones		16 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		2 cucharaditas		1 cucharada +1 cucharadita
Cebolla, picada				
Pimiento dulce verde, picado	8.5 onzas	2 tazas	1 libra 1 onza	1 cuarto de galón
Hongos frescos, picados	5 onzas	2 tazas	10 onzas	1 cuarto de galón
Elote, congelado o enlatado, escurrido	4.7 onzas	1 taza	9.4 onzas	2 tazas
Frijoles pintos bajos en sodio, enlatados, con su jugo	15 onzas	1¾ tazas	1 libra 14 onzas	3½ tazas
Salsa de tomate	8 onzas		1 libra	
Tomates cortados en cubitos, enlatados	15 onzas	1¾ tazas	1 libra 14 onzas	3½ tazas
Trigo bulgur, cocinado	2.5 onzas	½ taza	5 onzas	1 taza
Agua		½ taza		1 taza
Orégano seco		1 cucharadita		2 cucharaditas
Comino molido		1 cucharadita		2 cucharaditas
Chile en polvo		1 cucharadita		2 cucharaditas
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas
Ajo en polvo		½ cucharadita		1 cucharadita
Queso cheddar reducido en grasa, rallado	4 onzas	1 taza	8 onzas	2 tazas



continúa

Chili Vegetariano, continuación

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla sopera grande a fuego medio-alto. Añada la cebolla, el pimiento dulce y los hongos y sofría hasta que esté tierno, 6 a 8 minutos.
2. Añada el resto de los ingredientes excepto el queso. Caliente hasta que hierva y reduzca el fuego a fuego lento. Cocine, tapado, hasta que el trigo bulgur esté suave, aproximadamente 10 a 15 minutos.

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. Adorne cada porción con 2 cucharadas de queso cheddar rallado.

Porción	Rinde	Volumen
1 taza	8 porciones, aprox 4 libras 16 porciones, aprox 8 libras	8 porciones, aprox 2 cuartos de galón 16 porciones, aprox 4 cuartos de galón

Nutrientes por Porción					
Calorías	139	Sodio	546 mg	Vitamina A	451 UI
Grasa Total	2.7 g	Carbohidratos	23 g	Vitamina C	34 mg
Grasa Saturada	1 g	Fibra Dietética	5 g	Hierro 2	mg
Colesterol	3 mg	Proteínas	8.7 g	Calcio	116 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.