Sopa de Confeti

Meal Components: Vegetable - Beans / Peas, Vegetable - Other, Meat / Meat Alternate **Soups & Stews, H-09r**

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Aceite de canola		2 1/2 cda		1/4 taza 1 cda	**1.** Caliente el aceite. Para 25 porciones, use una olla grande. Para 50 porciones, use 1 bandeja rostizadora/cabeza cuadrada (20 7/8" X 17 3/8" X 7") sobre la hornilla. Sofría las cebollas y el apio de 2 a 3 minutos o hasta que estén blandos.
Cebollas frescas cortadas en cubitos	15 oz	3 tazas	1 lb 14 oz	1 cuarto gl 2 tazas	
Apio fresco picado	15 oz	3 tazas	1 taza 14 oz	1 cuarto gl 2 tazas	
Zanahorias frescas cortadas	15 oz	3 tazas	1 lb 14 oz	1 cuarto gl 2 tazas	**2.** Añada las zanahorias, sal, pimienta, hinojo, y el pimiento rojo machacado (opcional). Sofrílo de 2 a 3 minutos adicionales.
Sal		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Pimienta negra molida		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Semillas de hinojo, enteras		1 cdta		2 cdta	

Guisantes de ojo negro enlatados, bajos en sodio, escurridos, enjuagados	2 lb 13 oz	1 cuarto gl 2 1/2 tazas (2/3 en lata No. 10)	5 lb 10 oz	3 cuarto gl 1 taza (2/3 de lata No. 10)	**3.** Añada los guisantes y el agua. Cocínelo destapado sobre fuego medio de 20 a 25 minutos.
O	O	O	O	O	
Guisantes de ojos negros congelados (Vea las notas de la sección.	2 lb 3 oz	2 cuarto gl	5 lb 10 oz	1 gl	
Agua		3 cuarto gl 2 taza		1 gl 3 cuarto gl	
Jamón de pavo, extra magra, picado 1/4"	1 lb 8 oz	3 1/4 tazas	3 lb	1 cuarto gl 2 1/2 tazas	**4.** Añada el jamón de pavo y la col rizada. Cocínelo cubierto sobre fuego bajo por 10 minutos adicionales o hasta que la col esté suave.
Col rizada fresca, cortada aspera	2 oz	1 1/4 tazas	4 oz	2 1/2 tazas	
Perejil fresca, cortada aspera		1/3 taza		2/3 tazas	**5.** Punto Crítico de Control: Para servir caliente, manténgalo a 135º F o más alto. Añada el perejil justo antes de servir. **6.** Distribuya la porción con un cucharón de 8 oz (1 tza)

Notas

Nuestra historia
Situado en Charleston, Carolina del Sur, la escuela “Burke Middle y High School” se enorgullecen de compartir su rica historia. La escuela se esfuerza por ayudar a cada estudiante a alcanzar su potencial individual logrando éxito medible en el aula.

Este equipo de desafío de recetas formó un grupo dinámico con un chef de un restaurante local como su líder. El chef invitó a los miembros del equipo a su restaurante para comenzar a desarrollar recetas para la competencia. Trabajaron para perfeccionar las recetas y luego las prepararon para que los estudiantes las probaran. Todo su trabajo duro resultó en la “Sopa de Confeti”. Esta no es su sopa de todos los días — sus niños seguramente pedirán más!

Burke Middle and High School
Charleston, Carolina del sur

Miembros del Equipo Escolar
Profesional de Nutrición de la Escuela: Erin Boudolf, RD
Chef: Craig Deihl
Miembros de la Comunidad: Jennifer Moore (Universidad Médica de Carolina del Sur del Centro Boeing para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en los Niños y Familias) y Coleen Martin (Universidad Médica de Carolina del Sur del Centro Boeing para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en los Niños y Familias)
Estudiantes: Auja R., Keshawn J., Quatifah L. y Tyler M.

*Vea la Guía de Mercado para información sobre la compra de alimentos que cambiarán durante la preparación o cuanddo hay una alternativa del ingrediente.

El tiempo de cocción aumenta si se utilizan guisantes ojo negro congelados. Cocínelos hasta que los guisantes estén suaves.

1 taza (8 fl oz cucharón) provee:
Legumbre como Carne Alternativa: 1 ½ oz carne equivalent /carne alterna y ¼ taza de otro vegetal.
O
Legumbre como Vegetal: ½ oz de un equivalent de carne, ¼ taza de legumbre vegetal, y ¼ taza de otro vegetal.
La legumbre vegetal puede contarse ya sea como suplente de carne o como una legumbre de vegetal pero no como ambos simultáneamente.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**25 Porciones**	**25 Porciones**
Cebollas maduras	1 lb 2 oz	2 lb 4 oz
Apio	1 lb 2 oz	2 lb 4 oz
Zanahorias	1 lb 2 oz	2 lb 4 oz
Col rizadas	2 1/2 oz	5 oz
Parsley	3/4 oz	1 1/2 oz

Serving	Yield	Volume
1 taza (8 fl oz cucharón) provee: Legumbre como Carne Alternativa: 1 ½ oz carne equivalent /carne alterna y ¼ taza de otro vegetal. O legumbre como vegetal: ½ oz de un equivalent de carne, ¼ taza de legumbre vegetal, y ¼ taza de otro vegetal.	**25 Porciones:** aproximadamente 12 lb **50 Porciones:** aproximadamente 23 lb	**25 Porciones:** aproximadamente 1 galón 2 cuartos **50 Porciones:** aproximadamente 3 galones

Nutrients Per Serving					
Calorías	94.09	Grasa saturada	0.4 g	Hierro	1.26 mg
Proteinas	7.92 g	Colesterol	17.53 mg	Calcio	34.8 mg
Carbohydrate	10.39 g	Vitamina A	3033.33 IU	Sodio	487.58 mg
Grasa total	2.83 g	Vitamina C	4.22 mg	Fibra dietetica	2.55 g