Sopa de Pavo Toscano Ahumado y de Frijoles Blancos

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Meat / Meat Alternate **Soups & Stews, H-12r**

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Cebollas frescas, picadas 1/2"	8 oz	1 1/2 tazas 1 cda	1 lb	3 tazas 2 cda	**1.** Coloque las cebollas, apio, zanahorias, col rizada, pasta de tomate y ajo en una olla grande. Sude la mezcla de vegetales sobre fuego medio-alto. Revuelva frecuentemente. Cocine hasta que los vegetales esten blandos y las cebollas esten transparentes.
Perejil fresco, picado	6 oz	1 1/4 tazas	12 oz	2 1/2 tazas	
Zanahorias frescas, cortadas	6 oz	1 1/4 tazas	12 oz	2 1/2 taza	
* Col rizada fresca, sin tallos, gruesamente picada	8 oz	1 cuarto gl 2 1/4 tazas	1 lb	3 cuarto gl 1/2 tazas	
Pasta de tomate enlatada, baja en sodio	4 1/2 oz	1/2 taza (1/4 lata No. 2 1/2)	9 oz	1 taza (1/3 lata No. 2 1/2)	
Ajo fresco, picado		1/4 taza		1/2 taza	

frijoles blancos redondos enlatados, escurridos y enjuagados	2 lb 14 oz	1 cuarto gl 3 2/3 tazas (3/4 lata No. 10)	5 lb 12 oz	3 cuarto gl 3 1/3 tazas (1 1/2 lata No. 10)	**3.** Reduzca la temperatura a bajo fuego. Cúbralo y cocínelo por 20 minutos. Revuélvalo ocasionalmente.
O	O	O	O	O	
*Frijoles blancos redondos (vea la sección de notas)	2 lb 14 oz	1 cuarto gl 3 2/3 tazas	5 lb 12 oz	3 cuarto gl 3 1/3 tazas	
Sal		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Pimienta negra molina		1/2 cdta		1 cda 1 cdta	
Pechugas de pavo ahumado, 1/4" piesas	1 lb 6 oz	1 cuarto gl	2 lb 12 oz	2 qcuarto gl	**4.** Agregue el pavo, perejil, tomillo y albahaca. Revuelva bien. Cocínelo por un mínimo de 10 minutos. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalos a 165 F o más alto por lo menos por 15 segundos.
Perejil fresco, picado		2 cda		1/4 taza	
Tomillo fresco, finamente picado		2 cda		1/4 taza	
Albahaca fresca, finament picada		2 cda		1/4 taza	
					5. El punto crítico de control: Para servirlo caliente manténgalos a 135 F o más alto. **6.** Distribuya las porciones con un cucharón de 8 oz fl (1 taza).

Notas

Nuestra historia

Asheville, Carolina del norte es conocida por su patrimonio, el arte y el buen comer. La Escuela de Primaria de Ira B. Jones en Asheville comparte un gusto de otra región muy conocida por su buen comer- Tuscany – como su equipo de receta preparó una sopa de pavo ahumado toscano y de frijoles. El equipo trabajó para desarrollar la receta, y un número de estudiantes lo probaron y evaluaron la receta antes de que fuera sometida.

¡El duro trabajo del equipo pagó! La receta presenta los frijoles blancos "Navy beans", que son en realidad de color blanco redondos, pero consiguieron su nombre popular porque eran un alimento básico de la Armada de Estados Unidos a principios del siglo XX. ¡La sopa de pavo ahumado toscano y de frijoles blancos es muy seguro que engañará y complacerá sus sentidos y calentará los dedos de los pies! ¡Delicioso!

Ira B. Jones Elementary School

Asheville, NC

Miembros del Equipo Escolar

Escuela Profesional de Nutrición: Susan Bowers
Chef/Cocinero: Denny Trantham (Chef Ejecutivo, Hotel Grove, Resort & Spa)
Miembros de la Comunidad: Tara Jardine (Coordinador de Voluntarios y Representante, AmeriCorps) y Sarah Cain (Principal)
Estudiante: Nichelle B.

1 taza proporciona:
Legumbres como suplente de carne: 1 ½ oz de carne equivalente alternativo, 1/8 taza de vegetales de color rojo/anaranjado y 1/8 taza de otro vegetal.
O
Legumbes como vegetal: ½ oz carne equivalente, ¼ taza de legumbres vegetales, 1/8 de taza de vegetal rojo/naranja y 1/8 taza de otro vegetal.
La Legumbre Vegetal puede ser contada ya sea como un suplente de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambos simultáneamente

* Consulte la Guía del Mercadeo para adquirir información sobre los alimentos que va a cambiar durante la preparación o cuando existe una variación del ingrediente.

Consejos especiales para preparar frijoles secos:
REMOJE LOS FRIJOLES
MÉTODO PARA DEJARLOS POR LA NOCHE: Agregue 1 qt ¾ agua fría a cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche. Deseche el agua. Proceder con receta.
MÉTODO RAPIDO DE REMOJO: Hierva 1¾ cuarto de galón de agua por cada 1 libra de frijoles secos. Agregue frijoles y cuézalos durante 2 minutos. Retirarlos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con receta.
COCINE LOS FRIJOLES: Una vez que los granos se han empapado, agregue 1 ¾ qt de agua por cada libra de frijoles secos. Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, alrededor de 2 horas. Use los frijoles calientes inmediatamente.

Puntos Críticos de Control: para servirlo caliente manténgalos a 135 F o más alto.
O
Enfríelos para su uso posterior.
Puntos Críticos de Control: Enfríelos a 70 ° F durante 2 horas y a 40 ° F o por lo menos durante 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles blancos redondos en seco= 2 ¼ tazas secos o 5 7/8 tazas de frijoles cocidos.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**25 Porciones**	**25 Porciones**
Cebollas maduras	10 oz	1 lb 4 oz
Apio	7 1/4 oz	14 1/2 oz
Zanahorias	7 1/4 oz	14 1/2 oz
Col rizadas	12 oz	1 lb 8 oz
Frijoles blancos secos	1 lb 5 oz	2 lb 10 oz
Apio	1/2 oz	1 oz

Serving	Yield	Volume
1 taza (8 oz fl cucharones) provee: Legumbre como alternativa de carne: 1 1/2 oz equivalente de carne/alternativa de carne, 1/8 taza de vegetal rojo/naranja, y 1/8 taza de otro vegetal..	**25 Porciones :** aproximadamente 12 lb 12 oz **50 Porciones:** aproximadamente 25 lb 8 oz	**25 Porciones :** aproximadamente 1 galón 3 cuartos **50 Porciones:** aproximadamente 3 galones

Nutrients Per Serving					
Calorías	NA	Grasa saturada	NA	Hierro	2.28 mg
Proteinas	14.51 g	Colesterol	20.68 mg	Calcio	61.62 mg
Carbohydrate	13.62 g	Vitamina A	3058.35 IU	Sodio	524.69 mg
Grasa total	NA	Vitamina C	7 mg	Fibra dietetica	3.66 g