

# Arroz Verde Sofrito con Huevos y Jamón (Jamón de Pavo)

Meal Components: Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-57r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		3 cuartos gl 1 taza		1 gl 2 1/2 cuartos	1. Hierva el agua.
Arroz integral, regular, seco de grano largo	2 lb 13 oz	1 cuarto gl 3 tazas	5 lb 10 oz	3 cuartos gl 2 tazas	2. Coloque 2 lb 13 oz de arroz integral en cada recipiente de vapor de mesa (12 "x 20" x 2 1/2"). Para 25 porciones, utilice 1 bandeja. Para 50 porciones, utilice 2 bandejas.  3. Vierta el agua hirviendo (3 cuartos 1 taza por recipiente de vapor de mesa) sobre el arroz integral. Revuélvalo. Cubra las bandejas firmemente.  4. Hornéelo: Horno convencional: 350°F por 40 minutos. Horno de convección: 325°F por 40 minutos.
Sal		1 1/4 Cda		2 1/2 Cdas	5. Retírelo del horno y déjelo reposar por 5 minutos cubierto; añádale la sal y mézclelo bien.
Huevo líquido		2 1/2 tazas		1 cuarto gl 1 taza	6. Bata a mano los huevos y el agua. Para 25 porciones, 1/4 taza de agua. Para 50 porciones, 1/2 taza de agua.

Huevos frescos grandes, batidos		12 huevos		24 huevos		7. Rocíe ligeramente el recipiente con aceite antiadherente en aerosol. Cocine la mitad de la mezcla del huevo. Píquela y resérvela para el paso 12. Reserve la otra mitad de la mezcla de huevo para el paso 11.
Aceite vegetal		1/4 taza 1 cda		1/2 taza 2 cda		8. Sofríe el jamón en aceite vegetal a fuego alto durante 2 minutos o hasta que el jamón comience a dorarse.
Jamón de pavo, carne extra magra, cortado en cubos 1/4"		12 oz		2 tazas		9. Reduzca el fuego a mediano. Mezcle el arroz.
						10. Agregue la mezcla restante de huevo. Revuelva con frecuencia durante unos 5 minutos, o hasta que esté cocido.
* Cebollas verdes frescas	5 oz	2 tazas	10 oz	1 cuarto gl		11. Agregue a la mezcla las cebollas, espinacas, huevo picado, aceite de ajonjolí (sésamo) y salsa de soja. Puntos Críticos de Control: Caliente a 165 ° F o más por lo menos durante 15 segundos.
O	O	O	O	O		
Espinacas picadas congeladas,	1 1/2 lb	3 tazas	3 lb	1 cuarto gl 2 tazas		

* Espinaca fresca, picada	2 lb 8 oz	1 gl	5 lb	2 gls
Aceite de ajonjolí (sésamo)		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta
Salsa de soya baja en sodio		1 cda		2 cda

**12.** Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135°F o superior.

**13.** Distribuya las porciones con un cucharón de 8 onzas (1 taza).

## Notas

### Nuestra Historia

Un propietario de un restaurante local y un "chef" (jefe de cocineros) trabajaron con el equipo de desafío de receta compuesto por estudiantes de la Escuela Primaria McDougle y la Escuela Secundaria Culbreth. El equipo desarrolló esta receta usando el estilo de cocina del chef, consistiendo en ingredientes de Carolina del Norte y sabores de inspiración Asiática. ¡Este Arroz Verde Sofrito con Huevos y Jamón es un plato muy bien presentado y colorido que en un instante se convertirá en el plato favorito de los niños, no sólo debido al nombre de la receta, sino también por su gusto exquisito!

### Escuela de Primaria de McDougle/Escuela Secundaria Intermedia de Culbreth

Chapel Hill, Carolina del Norte

### Miembros del Equipo Escolar

**Profesional de Nutrición de la Escuela:** Ryan McGuire

**Chef:** Andrea Reusing (Propietaria de "Lantern Restaurant")

**Miembros de la Comunidad:**

Joe Palladino (Administrador de la Cafetería en la Escuela Secundaria Culbreth) y Liz Cartano (Gerente de Distrito del Departamento de Nutrición y Alimento para las Escuelas de la Ciudad de Chapel Hill Carrboro )

**Estudiante:** Bridget P.

\*Vea la Guía de Mercado para información para la compra de alimentos que cambiarán durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas verdes	6 oz	12 oz
Espinaca	2 lb 14 oz	5 lb 12 oz

Serving	Yield	Volume
1 taza (cucharón de 8 oz fl) proporciona 1 oz equivalente de carne/carne suplente y 1 1/2 oz de equivalente de granos.	<b>25 Porciones:</b> aproximadamente 9 lb 8 oz	<b>25 Porciones:</b> aproximadamente 1 galón 1 cuarto gl
	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 19 lb 8 oz	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 2 galones 2 cuartos gl

**Nutrients Per Serving**

Calorías	238.44	Grasa saturada	1.36 g	Calcio	53.46
Proteínas	8.76 g	Vitamina A	1960.62		mg
Carbohydrate	34.96 g		IU	Sodio	312.64
Grasa total	7.09 g	Vitamina C	0.82 mg		mg
		Hierro	1.33 mg	Fibra dietetica	3.24 g