Montón de Fideos

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains **Main Dishes, Side Dishes, B-26r**

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		4 gl		8 gl	**1.** Caliente el agua hasta que hierva bien.
Pasta penne, trigo integral seco	5 lb 8 oz	1 gl 3 cuartos gl	11 lb	3 gl 2 cuartos gl	**2.** Lentamente agregue la pasta. Revuélvala constantemente hasta que el agua hierva otra vez. Cocínelos por unos 8 minutos o hasta que estén al dente. Revuélvalos de vez en cuando. NO LOS COCINE DEMASIADO. Escúrralos bien.
Aceite de oliva virgen extra		2/3 taza		1 1/3 tazas	**3.** Caliente el aceite. En una cacerola de rostizar de cabeza cuadrada (20 7/8” X 17 3/8” X 7”) encima de la estufa, sofría la mitad de los tomates sobre fuego mediano, caliéntelos durante 2 minutos hasta se ablanden las pieles.
* Tomates de uva frescos, partidos en mitad	6 lb	1 gl	12 lb	2 gl	
Albahaca seca	7 oz	1 1/2 tazas		1/2 taza	**4.** Agregue la albahaca, sal, pimienta y ajo.
Sal del mar		2 cda		1/4 taza	

Ajo fresco, picado	4 oz	1/2 tazas	8 oz	1 taza	
Harina de trigo integral	7 oz	1 1/2 tazas	14 oz	3 tazas	**5.** Espolvoree harina sobre los tomates. Sofríalos a fuego mediano de 1 a 2 minutos adicionales. Cuando la mezcla comience a espesar agréguele el caldo de pollo. Tráigalo a un hervor al destapado. Reduzca el fuego a temperatura baja.
Caldo de vegetales bajo en sodio		1 gl 1/2 taza		2 gl 1 taza	
* Acelga fresca, tallos quitados, picada	2 llb 8 oz	3 cuarto gl 1 taza	5 lb	1 gl 2 1/2 cuartos gl	**6.** Agregue la acelga y los tomates restantes. Hierva a fuego lento, sin cubrir, durante 2 minutos o hasta que se ablande la acelga. Punto Crítico de Control: Caliente a 135 °F o más alto por lo menos unos 15 segundos. **7.** Vierta por encima la pasta y sirva. **8.** Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135 °F o una temperatura más alta. **9.** Distribuya las porciones con cucharón de servir de 8 onzas (1 taza).

Notas

Nuestra historia

Cuando el Subdirector le pide que trabaje en un proyecto de desafío de receta, usted ¡se arremanga y se pone a trabajar!. Al equipo de desafío de receta de "Lincoln Junior High School" se le unió los miembros del servicio de alimentos, profesores, estudiantes, padres de familia y un chef, todos para cocinar, probar y ajustar recetas.

Desarrollaron un total de cinco recetas. A treinta estudiantes se les pidió que comentaran en cada una de las recetas y que compartieran si ellos comerían el plato si se lo sirvieran otra vez. Basado en sus comentarios, la escuela presentó tres recetas como parte del concurso y quedo encantada de que una de sus recetas, un “Montón de Fideos”, fuera seleccionada.

Lincoln Junior High School

Skokie, Illinois

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Kathy Jones

Chef: Patsy Bentivegna

Miembros de la Comunidad: Joe Cullota (Profesor) y Maggie Nessim (Miembro de la Junta Escolar y de Padres de Familia)

Estudiantes: Sarah B., Matt L., Elizabeth D., Vanessa L. y Hannah W.

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

Los ingredientes de grano en esta receta deberán cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimento y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**50 Porciones**	**50 Porciones**
Tomates de uva	6 lb 2 oz	12 lb 4 oz
Acelga	2 lb 12 oz	5 lb 8 oz

Serving	Yield	Volume
1 taza (cucharón de 8 oz líquidas) proporciona 1/8 de taza de vegetales rojo/naranja, 1/8 taza de otros vegetales y 2 oz de granos equivalentes.	**50 Porciones:** aproximadamente 20 lb 8 oz **100 Porciones:** aproximadamente 40 lb	**50 Porciones:** aproximadamente 2 galones 2 cuartos gl **100 Porciones:** aproximadamente 5 galones

Nutrients Per Serving					
Calorías	234.73	Grasa saturada	0.56 g	Calcio	49.85 mg
Proteinas	8.69 g	Colesterol		Sodio	323.28 mg
Carbohydrate	43.44 g	Vitamina A	1519.19 IU	Fibra dietetica	5.33 g
Grasa total	4 g	Hierro	5.37 mg		