

Sopa de Carne y Vegetales

Meal Components: Vegetable, Meat / Meat Alternate

Soups & Stews, H-11A

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Carne cruda molida (no más del 20% de grasa)	1 lb 1 oz		2 lb 2 oz		<ol style="list-style-type: none"> 1. Dore la carne molida. Continúe inmediatamente 2. En una cacerola pesada, combine el caldo, la carne molida cocida, pasta de tomate, cebollas, pimienta, perejil y ajo granulado. Hiérvala. Reduzca el fuego y cúbrala. Cocínelo a fuego bajo por 20 minutos.
Caldo de carne, sin (MSG)		1 cuarto gl 3 1/4 tza		3 cuarto gl 2 1/2 tza	
Pasta de tomate enlatada	6 oz	1/2 tza 2 Cda (1/2 lata 12 oz)	12 oz	1 1/4 tza (1 lata 12 oz)	
*Apio fresco, cortado	4 oz	3/4 tza 1 1/2 cda	8 oz	1 1/2 tza 1 Cda	
*Cebollas frescas, cortadas	4 oz	2/3 tza	8 oz	1 1/3 tza	
O		O		O	
Cebollas secas		1/4 taza 2 cda		3/4 taza	
Pimienta negra o blanca molida		1/4 cda		1/2 cda	

Ajo granulado		1 1/2 cda		1 Cda	
Maíz de grano entero en lata, líquido empaquetado, escurrido	4 1/2 oz	5/8 tza 1 Cda (1/2 lata No. 300)	9 oz	1 3/8 tza (1 lata No. 300)	3. Agregue el maíz, zanahorias, pimientos verdes, judías verdes y guisantes verdes. (Vegetales congelados pueden combinarse con vegetales en lata.)
O			O	O	
Maíz de grano entero congelado	4 oz	1/2 tza 3 Cda	8 oz	1 3/8 tza	
Zanahorias en lata cortadas, escurridas	4 1/2 oz	2/3 tza (1/2 lata No. 300) cda	9 oz	1 1/3 tza (1 ata No. 300)	
O	O	O	O	O	
Zanahorias congeladas cortadas	4 oz	1/4 tza 2 Cda	8 oz	3/4 tza	
Judías Verdes enlatados cortados, escurridos	3 3/4 oz	5/8 tza 1 Cda (1/2 lata No. 300)	7 1/2 oz	1 3/8 tza (1 lata No. 300)	
O	O	O	O	O	
Judías verdes cortadas, congeladas, escurridas	3 3/4 oz	1/4 tza 3 Cda	7 1/2 oz	3/4 tza 2 Cda	
Guisantes verdes enlatados,	4 1/2 oz	3/4 tza (2/3 lata No.	9 oz	1 1/2 tza (1 lata No.	

O	O	O	O	O
Guisantes verdes congelados	5 oz	3/4 tza	10 oz	1 1/2 tza

4. Cúbralo y cocínelo a baja temperatura por 15 minutos o hasta que los vegetales estén blandos.
PCC: Caliente a 165°F o más alto.

5. PCC: Manténgalo a 140°F o más alto.
Distribuya las porciones con un cucharón de 4 oz (1/2 taza).

Notas

* Vea la Guía de Mercado

Marketing Guide

Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Apio	5 oz	10 oz
Cebollas maduras	5 oz	10 oz

Serving	Yield	Volume
½ taza cucharón de (4 oz) otorga ½ oz de carne magra cocinada y ¼ taza de vegetales.	25 Porciones: 5 lb 15 oz	25 Porciones: alrededor de 3 cuarto gl ½ taza
	50 Porciones: 11 lb 14 oz	
		50 Porciones: alrededor de 1 galón 2 ¼ cuarto gl

Nutrients Per Serving					
Calorías	62	Grasa saturada	1.16 g	Hierro	0.81 mg
Proteínas	4.91 g	Colesterol	13 mg	Calcio	15 mg
Carbohydrate	4.63 g	Vitamina A	954 IU	Sodio	107 mg
Grasa total	2.8 g	Vitamina C	5.7 mg	Fibra dietetica	0.9 g