

Sopa de Frijoles

Meal Components: Vegetable, Meat / Meat Alternate

Soups & Stews, H-08

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Caldo de pollo o jamón, sin mono sódico de glutamato (MSG)		1 cuarto gl 3 1/2 tazas		3 cuarto gl 3 tazas	<p>1. En una olla grande combine el caldo, los frijoles, la pasta de tomate, cebollas, apio, zanahorias, pimienta, perejil y jamón (opcional) Hierva (si prefiere, el líquido de los frijoles cocidos puede ser usado como caldo).</p>
*Frijoles blancos secos "Navy" (vea la nota de preparación)	3 lb 7 oz	1 cuarto gl 2 1/2 tazas	6 lb 14 oz	3 cuarto gl 1 taza	
Pasta de tomate enlatada	4 oz	1/4 taza 3 Cdas (1/3 12 oz lata)	8 oz	3/4 taza 2 das (2/3 12 oz lata)	
*Cebollas frescas, cortadas	3 1/2 oz	1/2 taza 1 Cda	7 oz	1 1/4 taza	
O		O	O	O	
Cebollas secas		1/4 taza 1 Cda	1 1/4 oz	1/2 taza 2 Cdas	
*Apio fresco, cortado	4 oz	1 taza	8 oz	2 tazas	

Pimienta negra molida o pimienta blanca		1/4 cda		1/2 cdra	
Perejil seco		1 Cda		2 Cdas	
Jamón cocido, cortado (opcional)	4 oz		8 oz		
					<p>2. Reduzca el fuego. Cúbralo. Mantengalo a temperatura baja 20 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. Punto Crítico de Control: 165° F o más alto.</p>
Harina fortificada para todo uso	2 oz	1/2 cup	4 oz	1 cup	
					<p>3. Combine la harina con agua fría. Mezcle hasta que este suave, sin grumos.</p>
Agua		1/2 cup		1 cup	
					<p>4. Agregue lentamente el caldo a la mezcla. Revuélvalo bien y cocine a fuego medio hasta que espese, de 10 a 12 minutos.</p> <p>5. Punto Crítico de Control: Caliente a 140° F o más alto. Distribuya las porciones con un cucharón de 4 oz (1/2 taza).</p>

Notas

PREPARACION:

• FRIJOLES REMOJADOS

- › Método a través de la noche: Agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuartos gl de agua fría para cada libra de los frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos por la noche.
- › Método de remojo rápido. Hierva 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua por cada libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y hierva por 2 minutos. Retírelo del fuego y déjelo remojar por 1 hora.

• FRIJOLES COCIDOS

- › Una vez que los frijoles estén mojados y escurridos, agregue 1 $\frac{3}{4}$ cuarto gl de agua y $\frac{1}{2}$ cucharada de sal a cada libra de frijoles secos. Hierva gentilmente con la tapa inclinada hasta que estén blandos. Aproximadamente por 2 horas.
- › Use frijoles calientes inmediatamente o,

Punto Crítico de Control: Manténgalos caliente a 140° o más alto.

O

Enfríelos para usarlo después. Si lo deja enfriar:

Punto Crítico de Control: Enfríelos a 70° por las primeras 2 horas y de 70° a 41° o más bajo por las siguientes 4 horas adicionales.

- › 1 libra de frijoles secos= aproximadamente 2 $\frac{1}{4}$ tazas secos o 6 tazas de frijoles pintos cocidos.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Frijoles Secos Navy	1 lb 3 oz	2 lb 6 oz
Cebollas Maduras	4 oz	8 oz
Apio	5 oz	10 oz
Zanahorias	5 oz	10 oz

Serving	Yield	Volume
<p>½ de taza (cucharón de 4 oz) provee 1/4 taza de frijoles cocidos secos equivalente a 1 oz de carne cocinada magra y 1/8 taza de vegetales.</p>	25 Porciones: 6 lb 5 1/2 oz	25 Porciones: 3 cuartos gl ½ taza
	50 Porciones: 12 lb 11 oz	50 Porciones: aproximadamente 1 gl 2 ¼ cuartos gl

Nutrients Per Serving

Calorías	107	Grasa saturada	0.11 g	Hierro	1.84 mg
Proteínas	6.07 g	Colesterol		Calcio	51 mg
Carbohydrate	20.24 g	Vitamina A	1141 IU	Sodio	27 mg
Grasa total	0.46 g	Vitamina C	3.7 mg	Fibra dietetica	4.5 g