Papas con Vegetales

Meal Components: Vegetable **I-01A**

Ingredients	24 Servings		48 Servings		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
* Papas frescas, peladas y cortadas en cuartos	2 lb 8 oz		5 lb		**1.** En una olla, hierva los cuartos de papa en agua por 30 minutos o hasta que estén suaves. Escúrralo.
Leche con 1% grasa, caliente		3/4 tza		1 1/2 tza	**2.** En un tazón de mezclar, combine las papas calientes, leche, margarina o mantequilla, sal, pimienta y aderezo para ensalada o mayonesa (opcional). Usando el accesorio para batir, mezcle a velocidad media por 3 minutos. Raspe las paredes del tazón.
margarina o mantequilla	2 oz	1/4 tza	4 oz	1/2 tza	
Sal		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Pimienta negra o blanca, molida		1/2 cdta		1 cdta	
Aderezo para ensalada de bajas calorías (opcional)	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	
Mayonesa baja en grasa,	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	

Vegetales mixtos, congelados	2 lb 12 oz	1 cuarto gl 2 1/2 taz	5 lb 8 oz	3 cuarto gl 1 taz

3. Coloque 1 lb 6 oz (3 ¼ tazas) de los vegetales mixtos congelados en bandejas (9” x 13” x 2”) que han sido ligeramente cubiertas con aceite antiadherente en aerosol. Para 24 porciones use 2 bandejas. Para 48 porciones use 4 bandejas.

4. PCC: Mantenga a 140°F o más caliente. Corte cada bandeja 4 x 3 (12 porciones). 1 porción es una pieza.

Notas

*Ver la Guía de Mercado

Consejo especial:

Para variar, use papas rojas y deje la cáscara en la mitad de las papas. Hágalas puré según las instrucciones.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**24 Servings**	**24 Servings**
Potatoes	3 lb 2 oz	6 lb 4 oz

Serving	Yield	Volume
1 pieza provee ½ taza de vegetales	**24 Servings:** 5 lb 8 oz	**24 Servings:** 2 bandejas
	48 Servings: 11 lb	**48 Servings:** 4 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	88	Grasa saturada	0.46 g	Hierro	0.58 mg
Proteinas	2.57 g	Colesterol		Calcio	26 mg
Carbohydrate	15.87 g	Vitamina A	2323 IU	Sodio	240 mg
Grasa total	2.1 g	Vitamina C	7.3 mg	Fibra dietetica	3.1 g