Chili de Vegetales

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate **Main Dishes, D-26**

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Aceite vegetal		2 Cdas		1/4 tza	**1.** Caliente el aceite en una olla pesada.
*Cebollas frescas, picadas	10 oz	1 3/4 tza	1 lb 4oz	3 1/2 tzas	**2.** Agregue la cebolla picada y sofría por 3 minutos, hasta que las cebollas estén transparentes.
O	O	O	O	O	
Cebollas deshidratadas	2 oz	1/2 tza	4 oz	1 tza	
*Pimientos verdes, picados	5 oz	3/4 2 Cdas	10 oz	1 3/4 tza 2 Cdas	**3.** Añada los pimientos verdes picados y sofría por 2 minutos hasta que estén suaves.
O	O	O	O	O	
Pimientos verdes congelados	5 oz	1 tza	10 oz	2 tzas	
Chili en polvo		1/4 tza 2 Cda	3 oz	3/4 tza	**4.** Añada el chile en polvo, comino, ajo granulado, cebolla en polvo, salsa roja picante (opcional), azúcar morena y tomates. Cocine a fuego lento por 15 minutos, sin cubrir.

Ajo granulado		2 cdtas		1 Cda 1 cdta	
Cebolla en polvo		1 cdta		2 cdta	
Salsa roja picante (opcional)		2 Cda		1/4 tza	
Azúcar morena, compacta	2 oz	1/4 tza	4 oz	1/2 tza	
Tomates enlatados, machacados	3 lb3 oz	1 cuarto gl 2 tzas (1/2 lata No. 10)	6 lb 6 oz	3 cuarto gl (1 lata No. 10)	
Tomates enlatados, en trocitos, con jugo, escurridos	9 1/4 oz	1 tza 1 Cda (1/2 lata No. 2-1/2)	1 lb 2 1/2 oz	2 tzas 2 Cda (1 lata No. 2-1/2)	
Frijoles rojos enlatados, escurridos	2 lb 12 1/2 oz	1 cuarto gl 2 3/4 tzs (5/8 lata No. 10)	5 lb 9 oz	3 cuarto gl 1 1/2 tza (1 1/4 lata No. 10)	**5.** Añada los frijoles rojos, trigo bulgur y agua. Cocine a fuego lento por 15 minutos, sin cubrir.
Trigo bulgur No. 3	8 oz	1 3/4 tza 2 Cdas	1 lb	3 3/4 tzas	
Agua		2 tzas		1 cuarto gl	
Yogur simple, bajo en grasa	1 lb	2 tzas	2 lb	1 cuarto gl	**6.** Añada el yogur y mezcle hasta integrarlos bien. CCP: Caliente a 165º F o más alto. **7.** CCP: Para servir caliente, mantenga a 140º F o más caliente. Distribuya las porciones con cucharón de 6 oz (3/4 tza)
Queso Cheddar, bajo en grasa, rallado	1 lb 9 oz	1 cuarto gl 2 1/4 taz	3 lb 2 oz	3 cuarto gl 1/2 taz	**8.** Espolvoree ¼ taza de queso cheddar sobre cada porción.

Notas
* Ver Guía de Mercado Consejo especial: Este chili puede ser usado como relleno de Tacos (D-24), Ensalada de Tacos (E-13), o Burritos (D-21).

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**25 Porciones**	**25 Porciones**
Cebollas maduras	12 oz	1 lb 8 oz
Pimientos verdes	7 oz	14 oz

Serving	Yield	Volume
¾ taza (cucharón de 6 oz) provee el equivalente a 2 oz de carne magra cocida, 3/8 taza vegetales, y el equivalente a una rebanada de pan.	**25 Porciones:** 10 lb 3 oz **50 Porciones:** 20 lb 6 oz	**25 Porciones:** 1 galón 2 ¾ tazas **50 Porciones:** 2 galones 1 1/3 cuartos gl

Nutrients Per Serving					
Calorías	222	Grasa saturada	3.75 g	Hierro	2.36 mg
Proteinas	14.57 g	Colesterol	17 mg	Calcio	333 mg
Carbohydrate	26.98 g	Vitamina A	1297 IU	Sodio	609 mg
Grasa total	7.46 g	Vitamina C	17.4 mg	Fibra dietetica	6.4 g