

Ensalada de Macaroni (Coditos de Pasta) y Jamón

Meal Components: Grains, Meat / Meat Alternate

Salads, E-10A

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		1 gl 2 Cuarto gl		3 gl	1. Ponga a hervir el agua y agregue la sal.
Sal		1 Cda 1 cda		2 Cdas 2 cdtas	
Macaroni (coditos de pasta), grano integral fortalecido	1 lb 5 oz	1 Cuarto gl 5/8 tza	2 lb 10 oz	2 Cuarto gl 1 1/4 tza	2. Agregue lentamente los macaroni. Revuelva constantemente hasta que hierva el agua nuevamente. Cocine de 10 a 12 minutos o hasta que estén suaves. Revuelva ocasionalmente. Escorra bien. Enjuague en agua fría. Escorra bien.
Aderezo de ensalada reducido en calorías	12 oz	1 1/2 tza	1 lb 8 oz	3 tzas	
O		O		O	3. En un tazón, combine los macaroni y el aderezo de ensalada o la mayonesa. Mezcle.
Mayonesa baja en grasa	12 oz	1 1/2 tza	1 lb 8 oz	3 tzas	
Jamón cocido, agua agregada, cortado.	1 lb 14 1/2 oz	1 Cuarto gl 1 3/4 tza	3 lb 13 oz	2 Cuartos gl 3 1/2 tzas	4. Agregue el jamón, zanahorias, apio, cebollas, pepinillo dulce, pimienta, mostaza en polvo, sal y paprika. Revuelva ligeramente. Esparza 2 lb 13 3/4 oz (aproximadamente 2 cuartos gl 1/4 taza) en

*Zanahorias frescas, ralladas gruesas	4 oz	1 1/4 tza	8 oz	2 1/2 tzas
*Apio fresco, rallado	4 oz	1 tza	8 oz	2 tzas
*Cebollas, frescas, picadas	2 oz	1/3 tza	4 oz	2/3 tza
Pepinillo dulce, sin escurrir	2 oz	1/4 tza	4 oz	1/2 tza
Pimienta negra o blanca molida		1/2 cdta		1 cdta
Mostaza en polvo		1 1/2 cdta		1 Cda
Sal		1/2 cdta		1 cdta
Paprika (pimentón)		3/4 cdta		1 1/2 cdta

5. CCP: Refrigere en 1 hora. Mantenga a 40° F o más frío. Cubra. Refrigérela hasta que esté listo para servir.

6. Decore con paprika. Distribuya las porciones con una cuchara servidora No. 6 (2/3 taza)

Notas

*Vea la Guía de Mercadeo

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Zanahorias	5 oz	10 oz
Apio	5 oz	10 oz
Cebollas maduras	3 oz	6 oz

Serving	Yield	Volume
2/3 taza (cuchara servidora No. 6) otorga el equivalente a 1 oz de carne magra cocida o el equivalente a 1 rebanada de pan.	25 Porciones: 5 lb 11 1/2 oz	25 Porciones: 1 galón ½ taza 2 bandejas
	50 Porciones: 11 lb 7 oz	50 Porciones: 2 galones 1 taza 4 bandejas

--

Nutrients Per Serving

Calorías	191	Grasa saturada	0.94 g	Hierro	1.64 mg
Proteínas	9.4 g	Colesterol	22 mg	Calcio	223 mg
Carbohydrate	25.31 g	Vitamina A	1331 IU	Sodio	677 mg
Grasa total	5.66 g	Vitamina C	1 mg	Fibra dietetica	1.5 g