

# Atún y Fideos

Meal Components: Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-37

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		2 gl		4 gl	1. Ponga el agua a hervir.
Fideos fortificados	2 lb 8 oz	1 gl 3 1/2 cuarto gl	5 lb	3 gl 3 cuarto gl	2. Lentamente agregue los fideos. Revuelva constantemente, hasta que el agua hierva nuevamente. Cocine por 6 minutos. NO COCINE DEMASIADO. Reserve para el paso 6.
Margarina o mantequilla	8 oz	1 tza	1 lb	2 tzas	3. Derrita la margarina o mantequilla. Agregue el apio y cebollas. Cocine sobre fuego medio de 5 a 6 minutos
*Apio fresco, picado	1 lb	3 3/4 tzas	2 lb	1 cuarto gl 3 1/2 tza	
*Cebollas frescas, picadas	14 oz	2 1/3 tzas	1 lb 12 oz	1 cuarto gl 2/3 tza	
O	O	O	O	O	
Cebollas deshidratadas	2 1/2 oz	1 1/4 tza	5 oz	2 1/2 tzas	
Harina todo uso fortificada	8 oz	1 3/4 tza 2 Cda	1 lb	3 3/4 tza	4. Añada la harina y revuelva hasta que este



Leche en polvo descremada instantánea, rehidratada, caliente	1 gl	2 gl	<b>5.</b> Añada la leche, caldo de pollo, pimienta, perejil y sal. Cocine sobre fuego medio, revuelva ocasionalmente hasta que se espese, 8-10 minutos.
Caldo de pollo, sin MSG, caliente	1 gl	2 gl	
Pimienta negra o blanca molida	1 1/2 cdtas	1 Cdas	
Perejil seco	1/2 tza	1 tza	
Sal	1 cdta	2 cdtas	
Atún enlatado trozos grandes, envasada con agua, escurridos y desmenuzada.	6 lb 6 oz 1 gl 3 tza (2 latas de 12 lb 12 oz 66 1/2-oz)	2 gl 1 1/2 cuarto gl (4 latas de 66 1/2-oz)	<b>6.</b> Agregue los fideos cocidos, atún y jugo de limón. Revuelva con cuidado para combinar bien. Cocine sobre fuego medio por 6-8 minutos. CCP: Caliente a 165°F o a más temperatura por lo menos por 15 segundos.
Jugo de limón congelado, concentrado, reconstituido	2/3 tza	1 1/3 tza	<b>7.</b> Vierta en una media-bandeja para mesa de vapor (10" x 12" x 4"). Para 50 porciones use 3 bandejas. Para 100 porciones, use 6 bandejas. Manténgalo por 30 minutos a 180°-190° F para dar suficiente tiempo para que la mezcla se asiente de manera apropiada.  <b>8.</b> CCP: Para servir caliente, mantenga a 135° F o más caliente. Distribuya la porción con cucharón de 8 oz (1 tza)

## Notas

Vea la Guía de Mercado

## Marketing Guide

Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Apio	1 lb 4 oz	2 lb 8 oz
Cebollas Maduras	1 lb	2 lb

Serving	Yield	Volume
1 taza (cucharón de 8 oz) provee el equivalente a 2 oz de carne/alternativa de carne y el equivalente a ¾ oz de granos	<b>50 Porciones:</b> 3 media-bandejas para mesa de vapor medianas	<b>50 Porciones:</b> alrededor de 3 galones 1 cuarto gl
	<b>100 Porciones:</b> 6 media-bandejas para mesa de vapor medianas	<b>100 Porciones:</b> alrededor de 6 galones 2 cuartos gl

**Nutrients Per Serving**

Calorías	282	Grasa saturada	1.26 g	Hierro	3.92 mg
Proteínas	23.18 g	Colesterol	51 mg	Calcio	133 mg
Carbohydrate	33.15 g	Vitamina A	276 IU	Sodio	391 mg
Grasa total	5.8 g	Vitamina C	2.8 mg	Fibra dietetica	1.5 g