

# Sopa de Pavo Ahumado a la Toscana y Frijoles

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Meat / Meat Alternate

Soups & Stews, H-12r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
*Cebollas frescas, cortadas en cuadrillos de 1/2"	1 lb	3 tazas 2 Cdas	2 lbs	1 cuarto gl 2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>Coloque las cebollas, apio, zanahorias, acelga, pasta de tomate, y ajo en una olla sopera grande. A fuego medio-alto, ponga a sudar la mezcla de vegetales. Revuelva frecuentemente. Cocine hasta que los vegetales estén suaves y las cebollas estén</li> </ol>
*Apio fresco, cortado en cuadrillos	12 oz	2 1/2 tazas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 1 tza	
*Acelga fresca, sin tallos, picada	1 lb	3 cuarto gl 1/2 taza	2 lbs	1 gl 2 1/4 cuarto gl	
Pasta de tomate baja en sodio, enlatada	9 oz	1 tza (1/3 lata No. 2 1/2)	1 lb 2 oz	2 tazas (2/3 lata No. 2 1/2)	
*Zanahorias frescas, cortadas en cuadrillos	12 oz	2 1/2 tazas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 1 tza	
Ajo fresco picado		1/2 tza		1 tza	

Frijoles blancos (Navy) enlatados, escurridos, enjuagados	5 lbs 12 oz	3 cuarto gl 3 1/2 tzas (1 1/2 lata No. 10)	11 lbs 8 oz	1 gl 3 3/4 cuarto gl (3 latas No. 10)	<b>3.</b> Reduzca la temperatura a fuego lento. Cubra y cocinea fuego lento por 20 minutos. Revuelva ocasionalmente.
O	O	O	O	O	
*Frijoles blancos (Navy) secos, cocinados (Ver la Sección de Notas)	5 lbs 12 oz	3 cuarto gl 3 1/2 tzas	11 lbs 8 oz	1 gl 3 3/4 cuarto gl	
Sal		1 Cda 1 cda		2 Cdas 2 cdtas	
Pimienta negra molids		1 cda		2 cdtas	
Pechuga de pavo ahumada, cortada en pedazos de 1/4"	2 lbs 12 oz	2 cuarto gl	5 lbs 8 oz	1 gl	<b>4.</b> Agregue el pavo, perejil, tomillo y albahaca. Revuelva bien. Cocine a fuego lento al mínimo fuego por 10 minutos. PCC: Caliente a 165°F o a mayor temperatura por lo menos por 15 segundos.
*Perejil fresco, picado		1/4 tza		1/2 tza	
Tomillo fresco, finamente picado		1/4 tza		1/2 tza	
Albahaca fresca, finamente picada		1/4 tza		1/2 tza	



### **Nuestra historia**

Asheville, North Carolina es conocida por su patrimonio en arte y buena cocina. La Escuela Primaria Ira B. Jones en Asheville comparte el gusto de otra reconocida región por la buena cocina-Toscana, el equipo preparó la Sopa de Pavo Ahumado a la Toscana y Frijoles. El equipo trabajó junto para elaborar la receta, y una cantidad de estudiantes probaron y evaluaron la receta antes de ser entregada.

¡El trabajo en equipo dio resultados! La receta destaca los frijoles blancos conocidas en inglés como "Navy Beans" y son blancos en color. Obtuvieron ese popular nombre porque eran un alimento básico en la Marina Americana en los comienzos del siglo 20. ¡La Sopa de Pavo Ahumado a la Toscana y Frijoles seguramente tentará y complacerá sus sentidos y calentará sus dedos! ¡Delicioso!

### **Ira B. Jones Elementary School**

Asheville, NC

### **Miembros del equipo de la escuela**

**Profesional de Nutrición Escolar:** Susan Bowers

**Chef:** Denny Trantham (Chef Ejecutivo, The Grove Park Inn, Resort y Spa)

**Miembros de la Comunidad:** Tara Jardine (Coordinadora de Voluntarios y Representante de AmeriCorps) y Sarah Cain (Directora)

**Estudiante:** Nichelle B.

\*Ver la Guía de Mercado para la información sobre la compra de alimentos que variarán durante la preparación o cuando uno de los ingredientes no esté disponible.

Consejo especial para preparar los frijoles secos:

REMOJAR LOS FRIJOLES

METODO DE UNA NOCHE ANTERIOR: Agregar 1  $\frac{3}{4}$  cuarto gl de agua fría por cada libra de frijoles secos. Cubra y refrigere por toda la noche. Descarte el agua. Proceda con la preparación de la receta.

METODO RAPIDO PARA REMOJARLOS: Hierva 1  $\frac{3}{4}$  cuarto gl de agua por cada libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y hierva por 2 minutos. Remueva del fuego y deje remojar por 1 hora. Descarte el agua.

Proceda con la preparación de la receta.

## COSER LOS FRIJOLES

Una vez los frijoles hayan sido remojados, agregue 1  $\frac{3}{4}$  cuarto gl de agua por cada libra de frijoles secos. Hierva lentamente con la tapadera ligeramente ladeada hasta que estén suaves, aproximadamente por 2 horas.

Use los frijoles calientes inmediatamente.

PCC: Mantenga caliente para servir a 135°F o a mayor temperatura.

O

Enfríe para usar más tarde.

PCC: Enfríe a 70°F si no los usa dentro de las siguientes 2 horas y a 40°F o menor temperatura si no los usa dentro de las siguientes 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles blancos (Navy) = aproximadamente 2  $\frac{1}{4}$  tazas de frijoles secos o 5  $\frac{7}{8}$  tazas de frijoles cocidos.

1 taza (cucharón de 8 fl oz) provee:

**Legumbre como una alternativa a la carne:** 1  $\frac{1}{2}$  oz equivalente a carne/alternativa a la carne,  $\frac{1}{8}$  taza de vegetales rojos/anaranjados, y  $\frac{1}{8}$  taza de otros vegetales.

O

**Legumbre como Vegetales:**  $\frac{1}{2}$  oz equivalente a carne,  $\frac{1}{4}$  taza de legumbre vegetales,  $\frac{1}{8}$  taza de vegetales rojos/anaranjados, y  $\frac{1}{8}$  taza de otros vegetales.

*Legumbre vegetales pueden ser contados como alternativas a la carne o como legumbres vegetales pero no ambos simultáneamente.*

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Mature onions	1 lb 4 oz	2 lb 8 oz
Celery	14 1/2 oz	1 lb 13 oz
Carrots	14 1/2 oz	1 lb 13 oz
Kale	1 lb 8 oz	3 lb
Dry Navy beans	2 lb 10 oz	5 lb 4 oz
Parsley	1 oz	2 oz

Serving	Yield	Volume
1 taza (cucharón de 8 fl oz) provee legumbre como alternativa a la carne: 1 1/2 oz equivalente a carne/alternativa a carne, 1/8 taza vegetales rojos/anaranjados, y 1/8 taza otro vegetal.	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 25 lbs 8 oz  <b>100 Porciones:</b> aproximadamente 50 lbs	<b>50 Porciones:</b> aproximadamente 3 galones  <b>100 Porciones:</b> aproximadamente 6 galones

--

**Nutrients Per Serving**

Calorías	134.55	Grasa saturada	0.67 g	Hierro	2.28 mg
Proteínas	14.51 g	Colesterol	20.68	Calcio	61.62
Carbohydrate	13.62 g		mg		mg
Grasa total	2.83 g	Vitamina A	3058.35	Sodio	524.69
			IU		mg
		Vitamina C	7 mg	Fibra dietetica	3.66 g