Albóndigas con salsa marinara

Una receta clásica que sigue siendo un gran éxito. La carne de res molida, el arroz y la salsa marinara se unen para hacer un delicioso almuerzo o cena.

EDADES: de 3 a 5 años
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 28 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
¼ taza de vegetales
1½ onzas equivalentes de carne

ORIGEN
Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition
TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 400 °F.
Arroz integral, instantáneo, crudo	2⅝ oz	¾ taza	5¼ oz	1½ tazas	3 En una olla mediana, mezcle el agua y el arroz. Haga hervir a fuego medio-alto. Una vez que comience a hervir, reduzca el fuego a bajo. Tápela. Cocine por 10 minutos o hasta que el arroz esté suave y absorba el agua. Retire del fuego. Separe con un tenedor. Deje que el arroz se enfríe por 5 minutos.
Agua	6 oz líquida	¾ taza	12 oz líquida	1½ tazas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Huevos, frescos, grandes		4		8	**4** En un tazón mediano, bata los huevos con un batidor o un tenedor.
Carne de res, molida, 90% magra, fresca o congelada, descongelada	3 lb 4 oz		6 lb 8 oz		**5** En un tazón grande, mezcle la carne de res molida, los huevos, el arroz cocido, la cebolla en polvo, el orégano, la salsa Worcestershire y la pimienta negra.
Cebolla en polvo		1 cda + 1 cdta		2 cda + 2 cdta	
Oregano, seco		2 cdta		1 cda + 1 cdta	
Salsa Worcestershire		2 cdta		1 cda + 1 cdta	
Pimienta negra, molida		½ cdta		1 cdta	
					6 Usando un cucharón # 30 (aproximadamente 2 cda), haga las albóndigas (1 oz cada una). **Para 25 porciones,** haga 50 albóndigas. **Para 50 porciones,** haga 100 albóndigas.
					7 Coloque las albóndigas en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") cubierta con papel pergamino. Hornee por 10 minutos hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno. Lávese las manos después de tocar la carne de res molida y los huevos crudos. **Para 25 porciones,** use 2 bandejas. **Para 50 porciones,** use 4 bandejas.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Salsa marinara	3 lb 8 oz (aprox. ½ lata # 10)	1 qt + 2¼ tazas	7 lb (aprox. 1⅛ lata # 10)	3 qt + ½ taza	**8** En una olla mediana, caliente la salsa marinara a fuego medio-alto, durante 6–8 minutos. Revuelva a menudo. Caliente hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire de la estufa. Revuelva.
					9 Sirva 2 albóndigas con ¼ taza de salsa. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
2 albóndigas y ¼ taza de salsa marinara

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	**150**
Grasa total	**8 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	59 mg
Sodio	**439 mg**
Carbohidrato total	**10 g**
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	0 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	**12 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	27 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene huevos.** La salsa Worcestershire puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una comida ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasa saturada.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 6 lb 1 oz Rendimiento: 50 albóndigas con 1 qt 2¼ tazas de salsa	Peso: 12 lb 2 oz Rendimiento: 100 albóndigas con 3 qt ½ taza de salsa