



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 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 28 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales

2 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	
					<ol style="list-style-type: none"> Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Precale el horno a 400 °F. 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.
Arroz integral, instantáneo, crudo	3½ oz	1 taza	7 oz	2 tazas	
Agua	8 oz líquida	1 taza	16 oz líquida	2 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	4 lb 4 oz		8 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		2 cda		¼ taza	
Oregano, seco		1 cda + 1 cdta		2 cda + 2 cdta	
Salsa Worcestershire		1 cda + 1 cdta		2 cda + 2 cdta	
Pimienta negra, molida		1 cdta		2 cdta	
					6 Usando un cucharón # 24 (aproximadamente 2½ cda), haga las albóndigas (1½ 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. 1⅞ lata # 10)	3 qt + ½ taza	<p>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.</p> <p>9 Sirva 2 albóndigas con ¼ taza de salsa. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 albóndigas y ¼ taza de salsa marinara

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	188
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	72 mg
Sodio	455 mg
Carbohidrato total	11 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	0 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	16 g
Vitamina D	N/A
Calcio	32 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: 7 lb 8 oz	Peso: 15 lb 3 oz
Rendimiento: 50 albóndigas con 1 qt 2¼ tazas de salsa	Rendimiento: 100 albóndigas con 3 qt ½ taza de salsa