



Salteado de tempeh con vegetales

Agrégueme más sustitutos de carne a su menú. Esta comida proporciona una explosión inesperada de sabor y textura.

EDADES: de 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

1 onza equivalente de sustitutos 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"> 1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
					<ol style="list-style-type: none"> 2 Caliente el aceite a fuego medio-alto en un sartén antiadherente extra grande o en un sartén basculante pequeño.
Tempeh, natural (vea las notas)	1 lb 9 oz		3 lb 2 oz		<ol style="list-style-type: none"> 3 Desmenuce el tempeh. Cocine por 10 minutos o hasta que comience a dorarse. Revuelva con frecuencia.
Salsa teriyaki		1½ tazas		3 tazas	<ol style="list-style-type: none"> 4 Reduzca el fuego a medio. Agregue la salsa teriyaki. Cocine hasta que la salsa comience a espesarse y a caramelizarse. Revuelva con frecuencia.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Coliflor, fresca, rallada (lave la coliflor cuidadosamente con agua corriente antes de rallarla/cortarla; vea las notas)	2 lb 14 oz	1 qt + 2¼ tazas	5 lb 12 oz	3 qt + ½ taza	<p>5 Agregue la coliflor, el ajo en polvo, y la cebolla deshidratada. Revuelva. Cocine durante 10–12 minutos. Revuelva con frecuencia.</p>
Ajo en polvo		2 cda + 2 cda		⅓ taza	
Cebolla, deshidratada, picada (cebolla picada)	2 oz	½ taza	4 oz	1 taza	
Aceite vegetal		2 cda + 2 cda		⅓ taza	
Espinaca <i>baby</i> , fresca (Si la espinaca no viene lavada, lávela cuidadosamente con agua corriente)	1 lb 1 oz	1 qt + 1¼ tazas	2 lb 2 oz	2 qt + 2½ tazas	
					<p>6 Agregue la espinaca <i>baby</i>. Revuelva constantemente hasta que la espinaca esté blanda, alrededor de 8–10 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.</p>
					<p>7 Sirva ⅔ taza (cucharón # 6). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2/3 taza de salteado de tempeh con vegetales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	112
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	386 mg
Carbohidrato total	12 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	95 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene soya (tempeh y salsa teriyaki).** El tempeh y la salsa teriyaki pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- El sésamo puede aparecer como un ingrediente en alimentos donde no se espera (tempeh) y puede incluirse en las declaraciones de ingredientes como "especia" o "condimento".
- El tempeh se acredita como un sustituto de carne siempre y cuando solo tenga habas de soya (u otras legumbres), agua, sustrato de tempeh y en algunas variedades, vinagre, condimentos y hierbas. 1 oz de tempeh se acredita como 1 oz de sustitutos de carne. El tempeh preparado con otros ingredientes acreditables (arroz integral, semillas de girasol, vegetales, etc.) requiere una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto para poder documentar la contribución al patrón de comidas. Para más información sobre cómo servir tempeh, consulte el memorando de política del CACFP (SP 25 CACFP 12 SFSP revisado 11-2019) "Crediting Tempeh in the Child Nutrition Programs" (solo disponible en inglés) en fns.usda.gov/cacfp/policy.
- Al rallar la coliflor quedará en pedazos pequeños como los granos de arroz (también llamado arroz de coliflor).

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 7 lb 3 oz	Peso: 14 lb 6 oz
Rendimiento: 3 qt 2 tazas	Rendimiento: 1 gal 3 tazas

