



Cazuela de calabazas

¿Está buscando formas de variar sus vegetales? Esta receta es una manera fácil de probar el calabacín.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 pedazo proporciona ½ onza equivalente de sustituto de carne y ¼ de taza de vegetales.

ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Precaliente el horno a 400° F.
Aceite en aerosol para cocinar		2 rociadas		2 rociadas	2 Rocíe ligeramente la bandeja para hornear con el aceite en aerosol y colóquela a un lado. Para 25 porciones, use 1 bandeja de tamaño medio (10 ³ / ₈ " x 12 ³ / ₄ " x 4"). Para 50 porciones, use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 4").
					3 Rocíe un sartén industrial o un sartén extra grande con el aceite en aerosol y caliente a fuego medio-alto.
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cuadritos de ¼"	14½ oz	3 ³ / ₈ tz	1 lb 13 oz	1 qt 2¼ tz	4 Añada la cebolla y saltee durante 5 minutos o hasta que esté blanda. Revuelva con frecuencia.
*Calabacín, fresco, sin pelar, rallado	14½ oz	1 qt	1 lb 13 oz	2 qt	5 Añada el calabacín y la calabaza amarilla. Saltee durante 10 minutos. Revuelva con frecuencia.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
*Calabaza amarilla, fresca, sin pelar, rallada	14½ oz	1 qt	1 lb 13 oz	2 qt	
Perejil, seco		2 cdta		1 cda 1 cdta	6 Añada el perejil, el orégano, la sal y la pimienta y revuelva. Continúe cocinando hasta que el calabacín y la calabaza amarilla empiecen a dorarse ligeramente, unos 7-10 minutos. Retire del fuego.
Orégano, seco		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Sal		½ cdta		1 cdta	
Pimienta negra, molida		½ cdta		1 cdta	
Huevo, grande, entero		4 unidades		8 unidades	7 En un tazón mediano, bata el huevo y la leche.
Leche sin grasa (descremada)		½ tz		1 tz	
Queso <i>cheddar</i> , reducido en grasa, rallado	5 oz		10 oz		8 Coloque los vegetales salteados en la bandeja para hornear. Añada la mezcla de huevo y leche encima de los vegetales y revuelva ligeramente. Asegúrese de mantener los vegetales esparcidos uniformemente en la bandeja. Esparsa el queso uniformemente encima de la mezcla. Hornee sin tapar durante 25 minutos. Punto crítico de control: hornee hasta alcanzar una temperatura de 160 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
					9 Para 25 porciones, divida la bandeja en 25 pedazos iguales. Para 50 porciones, divida la bandeja en 50 pedazos iguales.
					10 Sirva 1 pedazo. Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada 1 pedazo.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	45
<hr/>	
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	30 mg
Sodio	70 mg
Carbohidrato total	3 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	3 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	76 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Calabacín	1 lb	1 lb 13 oz
Calabaza amarilla	15 oz	1 lb 14 oz
Cebolla	1 lb 1 oz	2 lb 1 oz

NOTAS

*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
3 lb 2 oz 1 bandeja de tamaño medio	6 lb 4 oz 1 bandeja de tamaño completo

