Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 55 minutos

Sabroso arroz pilaf

En la India, el arroz pilaf o *pulao* se cocina en un caldo condimentado y se sazona con cebollas cocidas y una mezcla de especias. El arroz pilaf es un plato común en el Oriente Medio, en el centro y el sur de Asia, América Latina y África Oriental. En muchas partes del mundo se prepara con vegetales, carne, pescado o frutas secas.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
¼ taza (cucharón # 16) proporciona ½ onza equivalente de granos.

ORIGEN
Proyecto de recetas multiculturales del CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Precaliente el horno a 350 °F.
Aceite de canola		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	**2** Caliente el aceite a fuego medio-alto en un sartén industrial o en un sartén(s) extragrande(s). Para 25 porciones, use 2 sartenes extra grandes. Para 50 porciones, use 4 sartenes extra grandes.
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de ¼"	4 oz	1 tz	8 oz	2 tz	**3** Añada la cebolla y saltee hasta que esté blanda, unos 5 minutos.
Arroz enriquecido, vaporizado (*parboiled*), crudo	14½ oz	3 tz 2 cda	1 lb 13 oz	1 qt 2¼ tz	**4** Reduzca la temperatura a fuego medio. Agregue el arroz crudo, las almendras, la sal, la pimienta dulce, la cúrcuma, el curri en polvo y la pimienta negra.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Almendras, picadas	2 oz	½ tz	4 oz	1 tz	**5** Revuelva constantemente hasta que el arroz esté amarillo y las almendras y el condimento estén ligeramente tostados, unos 1-2 minutos. Asegúrese que no se quemen.
Sal		½ cdta		1 cdta	
Pimienta dulce o de Jamaica (*all spice*), seca, molida		½ cdta		1 cdta	
Cúrcuma, seca, molida		1 cdta		2 cdta	
Curri en polvo		1 cdta		2 cdta	
Pimienta negra, molida		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Caldo de pollo, bajo en sodio	32 oz líquida (2 lb)	1 qt	64 oz líquida (4 lb)	2 qt	**6** Añada el caldo de pollo y mezcle. Aumente la temperatura a fuego medio-alto y deje hervir. Apague el fuego.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	**7** Rocíe ligeramente una bandeja mediana para mesa de vapor (10⅜" x 12¾" x 2") con el aceite en aerosol. Para 25 porciones, use 1 bandeja para mesa de vapor. Para 50 porciones, use 2 bandejas para mesa de vapor.
					8 Transfiera la mezcla de arroz a la bandeja para la mesa de vapor. Cubra la bandeja con papel de aluminio y hornee entre 45-60 minutos o hasta que el líquido se haya absorbido completamente. Revuelva el arroz suavemente con un tenedor. Punto crítico de control: hornee hasta alcanzar una temperaratura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
					9 Sirva ¼ taza compacta (cucharón # 16). Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Por cada ¼ taza compacta (cucharón # 16).

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**87**
Grasa total	**2 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	**66 mg**
Carbohidrato total	**14 g**
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**2 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	13 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Cebolla	5 oz	10 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.

¡Precaución! Las almendras son un alérgeno común. Evite el uso de las almendras si alguien en su sitio de cuidado es alérgico.

Variaciones
Si desea hacer el plato rico en grano integral, usted puede sustituir el arroz enriquecido con un arroz integral.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
2 lb 11¾ oz 1 qt 2¼ tz	5 lb 7½ oz 3 qt ½ tz