Vegetales con curri

El curri, el cual es identificado por su color amarillo-dorado, es una mezcla de especias para cocinar, que puede incluir el culantro, la cúrcuma, el comino, el jengibre y los clavos de olor. Se usa típicamente para hacer una salsa picante o la salsa para vegetales, los guisos o las carnes que se sirven en el sur de la India.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
¼ taza (cucharón # 16) proporciona ¼ taza de vegetales.

ORIGEN
Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		1 rociada	**1** Rocíe un sartén grande con el aceite en aerosol para cocinar y caliente a fuego medio.
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de ½"	6¼ oz	1⅓ tz	12½ oz	2⅔ tz	**2** Cocine la cebolla y la papa por 8 minutos o hasta que la cebolla esté blanda. Revuelva con frecuencia.
*Papa blanca, fresca, pelada, cortada en cubos de ¼"	12½ oz	2 tz	1 lb 9 oz	1 qt	
Tomate, enlatado, cortado en cubos, escurrido	12½ oz	1⅓ tz (¼ lata #10)	1 lb 9 oz	2⅔ tz (½ lata #10)	**3** Agregue el tomate y el agua. Aumente el fuego a una temperatura media-alta. Cubra y cocine durante 8-10 minutos.
Agua		1 tz		2 tz	

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Judías verdes (ejotes), congeladas, cortadas	12½ oz	3 tz 2 cda	1 lb 9 oz	1 qt 2¼ tz	**4** Destape y añada las judías verdes y los condimentos. Cocine hasta que el líquido ya no se esté acumulando en el fondo del sartén y la papa esté blanda, unos 8-10 minutos. Revuelva con frecuencia. Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
Ajo en polvo		1 cdta		2 cdta	
Curri en polvo		1 cdta		2 cdta	
Sal		1 cdta		2 cdta	**5** Sirva ¼ taza (cucharón # 16). Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140° F o más alta.

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

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**27**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	**123 mg**
Carbohidrato total	**6 g**
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**1 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	17 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Cebolla	8 oz	15 oz
Papa blanca	15 oz	1 lb 15 oz

NOTAS

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

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
2 lb 4 oz 1 qt 2¼ tz	4 lb 8 oz 3 qt ½ tz