Col berza

La col berza es un un vegetal popular en la cocina sureña, pero también se puede encontrar en las comidas alrededor del mundo, como en Brasil, Cachemira, Kenia, Portugal y Tanzania. A menudo se cocinan con otros vegetales de hoja verde como las hojas verdes de nabo, la col rizada o las hojas verdes de mostaza.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
⅓ taza (cucharón # 12) 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 una olla grande o sartén industrial con el aceite en aerosol para cocinar y caliente a fuego medio.
Tocino/tocineta de pavo, cocido, picado	2 oz (4 rebanadas)	½ tz	4 oz (8 rebanadas)	1 tz	2 Cocine el tocino por 3-4 minutos, hasta que se dore ligeramente, revolviendo con frecuencia.
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de ¼"	8 oz	2 tz	1 lb	1 qt	3 Aumente la temperatura a fuego medio-alto. Añada la cebolla y saltee hasta que esté blanda.
*Col berza, fresca, hojas solamente, picada	2 lb 1 oz	2 gal 1⅓ tz	4 lb 2 oz	4 gal 2⅔ tz	4 Añada la col berza y saltee durante 1-2 minutos, revolviendo continuamente. Saltee hasta que la col berza comience a ablandarse.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Agua		1 qt		2 qt	**5** Añada el agua a la olla o sartén industrial, cubra y deje hervir. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 10-12 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añada el humo líquido y revuelva (opcional). Apague el fuego cuando la col berza esté blanda. Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
Humo líquido (opcional)		1 cdta		2 cdta	**6** Sirva ⅓ taza (cucharón # 12). Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Por cada ⅓ taza (cucharón # 12).

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**26**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	**54 mg**
Carbohidrato total	**3 g**
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**2 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	67 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Cebolla	10 oz	1 lb 3 oz
Col berza	3 lb 10 oz	7 lb 4 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 4 oz 2 qt ⅓ tz	6 lb 8 oz 1 gal ⅔ tz