Vegetales mixtos al estilo italiano

El condimento italiano, que típicamente incluye el romero, el orégano, el tomillo y la mejorana, añade un sabor adicional a esta receta vegetariana fácil de preparar.

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	
					1 Precaliente el horno a 400 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		1 rociada	2 Rocíe ligeramente una bandeja para mesa de vapor con aceite en aerosol. Para 25 porciones, use 1 bandeja de tamaño medio (10⅜" x 12¾" x 4"). Para 50 porciones, use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 4").
Tomate con su jugo, enlatado, cortado en cubos	1 lb 10 oz	3 tz 2 cda (⅓ lata #10)	3 lb 4 oz	1 qt 2¼ tz (⅔ lata #10)	3 En un tazón grande combine los tomates con su jugo, la cebolla, las judías verdes, la ocra, el pimiento verde, el jugo de limón amarillo, el condimento italiano y la sal.
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de ¼"	8 oz	2 tz	1 lb	1 qt	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
*Judías verdes (ejotes), frescas, cortadas, en pedazos de ½"	4 oz	1 tz	8 oz	2 tz	
Ocra (quingombó), congelada, cortada	4 oz	1⅓ tz	8 oz	2⅔ tz	
*Pimiento verde, fresco, cortado en cubos de ¼"	4 oz	1 tz	8 oz	2 tz	
Jugo de limón amarillo, recién exprimido, sin semillas o embotellado		2 cda 2 cdta		⅓ tz	
Condimento italiano, seco		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Sal		1 cdta		2 cdta	**4** Coloque la mezcla de los vegetales en la bandeja para mesa de vapor. Cubra con papel de aluminio y hornee durante 30 minutos.
*Calabacín, fresco, sin pelar, cortado en cubos de ¼"	4 oz	1 tz	8 oz	2 tz	**5** Saque del horno, retire el papel alumnio y añada el calabacín y la berenjena. Revuelva.
*Berenjena, fresca, sin pelar, cortada en cubos de ½"	4 oz	2 tz	8 oz	1 qt	**6** Continúe horneando destapado durante 25 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. Revuelva ocasionalmente. Punto crítico de control: hornee hasta alcanzar una temperatura de 140 °F durante al menos 15 segundos.
Queso parmesano, rallado		¼ tz		½ tz	**7** Esparza el queso parmesano encima de los vegetales mixtos.
					8 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	**17**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	**165 mg**
Carbohidrato total	**3 g**
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**1 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	26 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Berenjena	5 oz	10 oz
Calabacín	5 oz	9 oz
Cebolla	10 oz	1 lb 3 oz
Judías verdes	5 oz	10 oz
Pimiento verde	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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
3 lb 1 qt 2¼ tz	6 lb 3 qt ½ tz