Picadillo de carne

El picadillo de carne es un guiso delicioso hecho con carne molida, tomates y otros ingredientes. Es un plato popular en los países sudamericanos y del Caribe. Sírvalo sobre el arroz o como relleno en los tacos.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
½ taza (cucharón # 8) de picadillo de carne sobre ¼ taza (cucharón # 16) de arroz proporcionan 1½ onzas equivalentes de carne, ¼ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.

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

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Arroz integral, de grano largo, crudo	12½ oz	2 tz	1 lb 9 oz	1 qt	1 Combine el arroz integral y el agua en una olla pequeña. Revuelva.
Agua		1 qt		2 qt	2 Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva rápidamente. Cubra y reduzca el calor a fuego medio. Cocine hasta que el agua se absorba, unos 15-20 minutos. Revuelva el arroz suavemente con un tenedor.
Carne de res molida, 90% magra, fresca o congelada, cruda	3 lb 2 oz		6 lb 4 oz		3 Caliente el sartén a fuego medio-alto encima de la estufa. Para 25 porciones, use 2 sartenes extra grandes. Para 50 porciones, use 4 sartenes extra grandes.
					4 Dore la carne. Escurra el líquido. Punto de crítico control: caliente hasta alcanzar una temperatura de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
*Cebolla, fresca, cortada en cubos de ¼"	1 lb 4½ oz	1 qt 1⅛ tz	2 lb 9 oz	2 qt 2¼ tz	**5** Añada la cebolla, el pimiento y el ajo a la carne molida. Saltee a fuego medio-alto hasta que la cebolla y el pimiento estén blandos. Revuelva con frecuencia.
*Pimiento verde, fresco, cortado en cubos de ¼"	1 lb 4½ oz	1 qt ¼ tz	2 lb 9 oz	2 qt ½ tz	
*Ajo, fresco, finamente picado		4 dientes o 2 cdta		8 dientes o 1 cda 1 cdta	
Tomates con su jugo, en cubos, enlatados	12½ oz	1½ tz (⅛ lata #10)	1 lb 9 oz	3 tz (¼ lata #10)	**6** Añada los tomates en cubitos con su jugo, la salsa de tomate, las pasas, el orégano y el comino. Deje hervir y apague el fuego.
Salsa de tomate, enlatada	14½ oz	1¾ tz (¼ lata #10)	1 lb 13 oz	3½ tz (⅓ lata #10)	
Pasas sin semillas, sin empaquetar	8 oz	2 tz	1 lb 1 cdta	1 qt	
Orégano, seco		1 cdta		2 cdta	
Comino, seco, molido		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Cilantro, fresco, picado (opcional)	2 oz	½ tz 1 cdta	4 oz	1 tz 2 cdta	**7** Sirva ½ taza (cucharón # 8) de picadillo de carne sobre ¼ taza (cucharón # 16) de arroz. Adorne con 1 cucharadita de cilantro (opcional). Punto de crítico control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Por cada ½ taza (cucharón # 8) de picadillo de carne sobre ¼ taza (cucharón # 16) de arroz.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**202**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	38mg
Sodio	**147 mg**
Carbohidrato total	**23 g**
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**15 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	34 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Ajo	4 dientes	8 dientes
Cebollas	1 lb 8 oz	2 lb 15 oz
Pimientos verdes	1 lb 10 oz	3 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.

Variaciones
Si la carne molida está congelada, descongélela en el refrigerador durante 1 día por cada 1-5 libras. Almacene la carne cruda a una temperatura de 40 °F o más baja.

Puede sustituir los pimientos verdes frescos por unos congelados.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
7 lb 9 oz 13½ tz de picadillo y 1 qt 2½ tz de arroz	15 lb 2 oz 27 tz de picadillo y 3 qt ½ tz de arroz