Pollo al estilo *ratatouille*

Esta es la cena perfecta que consiste de un solo plato fuerte cuando el huerto está en su apogeo. El *ratatouille* es un guiso tradicional francés, originario de un área que hoy día es Niza. Es un plato delicioso que se puede servir caliente o frío.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
⅜ taza (cucharón # 10) proporciona 1½ onzas equivalentes de carne y 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 de canola		1 cda		2 cda	1 Caliente el aceite a una temperatura media-alta. Para 25 porciones, use 2 sartenes extra grandes. Para 50 porciones, use 4 sartenes extra grandes.
Pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, fresca o congelada, cruda, cortada en cuadritos de ½"	3 lb 4 oz		6 lb 8 oz		2 Agregue el pollo y saltee por 10-15 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.
*Calabacín, fresco, sin pelar, cortado en cuadritos de ½"	4¼ oz	⅞ tz	8½ oz	1¾ tz	3 Agregue el calabacín, la berenjena, la cebolla, el pimiento verde, las zetas (champiñones) y la sal. Cocine otros 5 minutos, hasta que la cebolla esté blanda. Revuelva con frecuencia.
*Berenjena, fresca, sin pelar, cortada en cuadritos de ½"	8⅓ oz	4½ tz	1 lb ⅔ oz	2 qt 1 tz	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cuadritos de ¼"	6¼ oz	1¼ tz	12½ oz	2½ tz	
*Pimiento verde, fresco, cortado en cuadritos de ¼"	5¼ oz	1 tz	10½ oz	2 tz	
*Zetas (champiñones), frescas, cortadas en rodajas bien delgadas	2¾ oz	¾ tz ½ cda	5½ oz	1½ tz 1 cda	
Sal		1 cdta		2 cdta	
Tomates en su jugo, con ajo, orégano y albahaca, enlatados, cortados en cubitos	1 lb 10 oz	3 tz 2 cda o (⅓ lata #10)	3 lb 4 oz	1 qt 2¼ tz o (⅔ lata #10)	**4** Agregue los tomates enlatados con su jugo, el ajo finamente picado, la albahaca seca, la pimienta negra y el vinagre balsámico. Ponga a hervir.
*Ajo, finamente picado		4 dientes		8 dientes	
Albahaca, seca		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Pimienta negra, molida		½ cdta		1 cdta	
Vinagre balsámico		2 cdta		1 cda 1 cdta	**5** Reduzca el calor y cocine a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que el pollo esté blando y el jugo del tomate y el vinagre se hayan reducido. Revuelva con frecuencia. Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 165 °F o más alta por al menos 15 segundos.
Jugo de limón amarillo, fresco o embotellado		2 cdta		1 cda 1 cdta	**6** Apague el fuego y añada el jugo de limón y el perejil.
Perejil, fresco, finamente picado		2 cda		¼ tz	**7** Sirva ⅜ taza (cucharón # 10). Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Por cada ⅜ taza (cucharón # 10).

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**101**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	38 mg
Sodio	**185 mg**
Carbohidrato total	**3 g**
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**13 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	22 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Ajo	4 dientes	8 dientes
Berenjena	10⅓ oz	1 lb 4⅔ oz
Calabacín	4½ oz	9 oz
Cebolla	7¼ oz	14½ oz
Pimiento verde	6¾ oz	13½ oz
Zetas (champiñones)	3 oz	6 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 el pollo está congelado, descongélelo en el refrigerador durante 1 día por cada 1-5 libras. Mantenga el pollo crudo a 40 °F o a una temperatura más baja.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
5 lb 12 oz 2 qt 2⅜ tz	11 lb 8 oz 1 gal 1 qt ⅞ tz