



## Pollo con piña

La piña dulce y los succulentos bocaditos de pollo hacen que este plato tenga un sabor parecido al cerdo agri dulce.

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{2}{3}$  taza (cucharón # 6) de pollo con piña sobre  $\frac{1}{4}$  taza (cucharón # 16) de arroz cocido proporcionan 1  $\frac{1}{2}$  onzas equivalentes de carne,  $\frac{1}{8}$  taza de vegetales,  $\frac{1}{4}$  taza de frutas y  $\frac{1}{2}$  onza equivalente de granos.

### ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Agua		1 qt 2½ tz		3 qt 1 tz	<b>1</b> Haga el adobo (marinada): en una bolsa plástica o en un tazón grande, mezcle el agua, la sal, la pimienta y la salsa de soya.  Para 25 porciones, use $\frac{1}{2}$ taza de agua. Para 50 porciones, use 1 taza de agua.
Sal		1 cdta		2 cdta	
Pimienta negra, molida		1 cdta		2 cdta	
Salsa de soya, baja en sodio		$\frac{1}{2}$ tz		1 tz	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Pechuga de pollo, sin hueso, sin piel, cruda, cortada en cuadritos de ½"	2 lb 6½ oz		4 lb 13 oz		<b>2</b> Sumerja el pollo en el adobo y deje marinar en el refrigerador durante 1 hora.
Arroz integral, grano largo, crudo	12½ oz	2 tz	1 lb 9 oz	1 qt	<b>3</b> Combine el arroz integral y el agua en una olla grande. Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva rápidamente. Reserve el agua restante para el paso # 9.  Para 25 porciones, añada 1 qt de agua. Para 50 porciones, añada 2 qt de agua.
					<b>4</b> Cubra y reduzca la temperatura a fuego medio. Cocine hasta que el agua se absorba, unos 30-40 minutos. Revuelva el arroz suavemente con un cucharón.
Aceite de canola		½ tz		1 tz	<b>5</b> Caliente la mitad del aceite en una olla grande o marmita de vapor. Reserve el aceite restante.  Para 25 porciones, use ¼ taza de aceite. Para 50 porciones, use ½ taza de aceite.
*Cebollín con las puntas, fresco, finamente picado	12½ oz	2 qt ⅓ tz	1 lb 9 oz	1 gal ⅔ tz	<b>6</b> Saltee el cebollín y el apio durante unos 5-7 minutos o hasta que el apio comience a cocinarse, pero se mantenga crujiente. Revuelva con frecuencia.
*Apio, fresco, cortado en cuadritos de ¼"	1 lb 2¾ oz	1 qt	2 lb 5½ oz	2 qt	<b>7</b> Retire los vegetales y póngalos a un lado.
Piña con su jugo, enlatada, machacada, en jugo o jarabe ligero	4 lb 11 oz	2 qt ⅓ tz (¾ lata #10)	9 lb 6 oz	1 gal ⅔ tz (1 ½ lata #10)	<b>8</b> Añada el aceite restante a la olla. Añada el pollo con su adobo y la piña con el jugo. Continúe cocinando a fuego medio-alto hasta que hierva, unos 7-10 minutos. Revuelva con frecuencia.  Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 165 °F o más alta por al menos 15 segundos.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Azúcar granulada		1/3 tz		2/3 tz	<p><b>9</b> Haga la mezcla de maicena: en un tazón pequeño, bata el agua restante con el azúcar y la maicena hasta que estén disueltos. Use las siguientes cantidades de agua restante:</p> <p>Para 25 porciones, use 2 tazas de agua. Para 50 porciones, use 1 qt de agua.</p>
Maicena (almidón de maíz)		1/3 tz		2/3 tz	<p><b>10</b> Añada la mezcla de maicena al pollo con piña. Cocine hasta que hierva. Reduzca la temperatura y cocine durante 5 minutos más o hasta que la salsa esté espesa. Revuelva con frecuencia. Si está demasiado espesa, añada más agua.</p>
					<p><b>11</b> Añada el apio y el cebollín a la mezcla de pollo con piña y cocine por unos 5 minutos adicionales.</p>
					<p><b>12</b> Sirva 2/3 taza (cucharón # 6) de pollo con piña sobre 1/4 taza (cucharón # 16) de arroz cocido.</p> <p>Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Por cada  $\frac{2}{3}$  taza (cucharón # 6) de pollo con piña sobre  $\frac{1}{4}$  taza (cucharón # 16) de arroz cocido.

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>204</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	39mg
<b>Sodio</b>	<b>354 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>19 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares añadidos	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>14 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	20 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

**GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Apio	1 lb 7oz	2 lb 14 oz
Cebollín	1 lb	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 una variación de los ingredientes.

**Variación**

Si el pollo está congelado, descongélelo en el refrigerador 1 día por cada 1-5 libras. Mantenga el pollo crudo a una temperatura de 40 °F o más baja.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

25 Porciones	50 Porciones
8 lb 10½ oz de pollo con piña, 12½ oz de arroz integral	17 lb 5 oz de pollo con piña, 1 lb 9 oz de arroz integral
1 gal $\frac{2}{3}$ tz de pollo con piña, 1 qt 2¼ tz de arroz integral	2 gal 1⅓ tz de pollo con piña, 3 qt ½ tz de arroz integral

