Sopa a la jardinera

Esta sopa se parece al chili. Es un guiso tradicional de la cultura nativa americana que tiene calabaza, maíz y frijoles. El cuento nativo americano de "Las tres hermanas" se refiere a la tradición de sembrar juntos el maíz, los frijoles y las calabazas en el jardín. Esta práctica era muy buena para la tierra y producía vegetales saludables.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
⅔ taza (cucharón # 6) proporciona:
legumbres como sustituto de carne: 1½ onzas equivalentes de carne/sustituto de carne y ¼ taza de vegetales; o
legumbres como vegetal: ¼ onza equivalente de carne/sustituto de carne y ½ 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 un sartén grande con el aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a fuego medio-alto.
Carne de res molida, al menos 90% magra, cruda, fresca o congelada	1 lb		2 lb		**2** Añada la carne molida y cocine hasta que esté dorada, unos 12-15 minutos. Escurra. Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperartura de 165 ° F o más alta por al menos 15 segundos.
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de ¼"	12½ oz	2½ tz	1 lb 9 oz	5 tz	**3** Añada a una olla grande: la carne cocida, la cebolla, el ajo, el chile jalapeño, la calabaza (*butternut squash*), las judías verdes, el maíz y el tomillo.
*Ajo, fresco, finamente picado		8 dientes o 1 cda 1 cdta		16 dientes o 2 cda 2 cdta	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
*Chile jalapeño, fresco, sin semillas ni venas, finamente picado		¼ tz		½ tz	**4** Cocine durante 4-6 minutos a fuego medio-alto, revolviendo ocasionalmente hasta que la cebolla y el jalapeño estén blandos.
*Calabaza (*Butternut Squash*), fresca, cortada en cubos ½"	12½ oz	2½ tz	1 lb 9 oz	5 tz	
*Judías verdes (ejotes), frescas, cortadas en pedazos de ½"	4 oz	1 tz	8 oz	2 tz	
Maíz en grano, congelado	4 oz	¾ tz	8 oz	1½ tz	
Tomillo, seco		¼ tz		½ tz	
*Calabaza (*Summer Squash*), fresca, sin pelar, cortada en cuadritos de ½"	4 oz	1 tz	8 oz	2 tz	**5** Añada la calabaza (*summer squash*), el calabacín, los frijoles, la salsa de tomate, los tomates con su jugo y el agua. Revuelva bien. Hierva sin tapar.
*Calabacín, fresco, sin pelar, cortado en cuadritos de ½"	4 oz	1 tz	8 oz	2 tz	
*Frijoles rojos, bajos en sodio, enlatados, enjuagados, escurridos o frijoles rojos, secos, cocidos	2 lb 14 oz	1 qt 2⅔ tz (⅝ lata #10)	5 lb 12 oz	3 qt 1⅓ tz (1¼ lata #10)	
Salsa de tomate, enlatada	12½ oz	1⅜ tz 1 cda (⅛ lata #10)	1 lb 9 oz	2¾ tz 3 cda (¼ lata #10)	
Tomates con su jugo, enlatados, cortados en cubos	12½ oz	1½ tz (⅛ lata #10)	1 lb 9 oz	3 tz (¼ lata #10)	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Agua		1 tz		2 tz	**6** Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento por 20 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. Revuelva frecuentemente. Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
					7 Sirva ⅔ taza (cucharón # 6). Punto crítico de control: manténga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Por cada ⅔ taza (cucharón # 6).

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**120**
Grasa total	**2 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	12 mg
Sodio	**215 mg**
Carbohidrato total	**16 g**
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**9 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	3 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
7½ lb 1 olla (1 gal ½ tz)	15 lb 1 olla (2 gal ½ tz)

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Ajo	8 dientes	16 dientes
Calabacín	4½ oz	8½ oz
Calabaza (*butternut squash*)	15 oz	1 lb 14 oz
Calabaza (*summer squash*)	4½ oz	8½ oz
Cebolla	14½ oz	1 lb 12½ oz
Chile, jalapeños	2 chiles	4 chiles
Frijoles rojos, secos	1 lb 8 oz	3 lb
Judías verdes	4 oz	8 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.

Consejos del chef
Para obtener un mejor color y un sabor óptimo: 1. No enjuague la carne molida. 2. No agrupe la carne molida. La aglomeración puede hacer que los jugos se acumulen alrededor de la carne, cocinándola al vapor en vez de dorarla, haciendo que tenga menos sabor.

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

Recomendación para remojar frijoles secos
1 libra de frijoles rojos secos = alrededor 2½ tazas de frijoles secos o 6¼ tazas de frijoles rojos cocidos.

Método de remojo por la noche: agregue 1¾ qt de agua fría por cada libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos por la noche. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Método de remojo rápido: hierva 1¾ qt de agua por cada libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y hierva por 2 minutos. Retírelo del fuego y déjelo remojar por 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Recomendación para cocinar frijoles secos
Una vez que los frijoles han sido remojados y escurridos, añada 1¾ qt de agua por cada libra de frijoles secos. Hierva gradualmente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, alrededor de 2 horas. Utilice los frijoles cocidos inmediatamente.

Punto crítico de control
Para servir caliente, mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta o enfríelos para usarlos más tarde. Para enfriarlos, enfríe a 70 ºF por 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de 4 horas adicionales.