

Sopa de garbanzo y hojas verdes

La combinación de las especias del pimentón dulce, el comino, la canela, el jengibre y el tomillo proporcionan una mezcla de esencias aromáticas e introducen a los niños a nuevos sabores. Estas especias son combinadas frecuentemente para usarlas como adobos en las carnes o rociadas sobre los vegetales rostizados.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

²/₃ taza (cucharón # 6) proporciona:

legumbres como sustituto de carne: 1½ onzas equivalentes de sustituto

de carne y ¼ taza de vegetales; o

legumbres como vegetal: 5/8 taza de vegetal.

ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INCREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INCTRUCCIONES
INGREDIENTES	Peso	Medida	Peso	Medida	INSTRUCCIONES
Aceite de canola		¼ tz		½ tz	1 Caliente el aceite en una olla a fuego medio-alto. Para 25 porciones, use 1 olla mediana. Para 50 porciones, use 1 olla grande.
*Cebolla, fresca, cortada en cubos de ¼"	8 oz	2 tz	1 lb	1 qt	2 Agregue la cebolla y el camote y sofría hasta que la cebolla esté blanda. No la deje dorar.
*Camote (batata dulce), fresco, pelado y cortado en cubos de ½"	12½ oz	2¾ tz	1 lb 9 oz	1 qt 1½ tz	
Garbanzos, bajos en sodio, enlatados, escurridos y enjuagados	3 lb 9 oz	2 qt 1 ³ / ₄ tz (1 lata #10)	7 lb 2 oz	1 gal 1 qt 1 tz (2 latas #10)	3 Añada los garbanzos y las especias secas. Continúe cocinando, revolviendo frecuentemente por un minuto o hasta que los vegetales estén completamente condimentados.

	25 PORCIONES		50 PORCIONES		
INGREDIENTES	Peso	Medida	Peso	Medida	INSTRUCCIONES
Paprika (pimentón dulce), seca, molida		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Canela, seca, molida		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Jengibre, seco, molido		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Comino, seco, molido		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Tomillo, seco, molido		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
Sal		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Pimienta negra, molida		1 cdta		2 cdta	
*Col berza (collard greens), fresca, sin tallos, cortada en tiras largas y gruesas (chiffonade), comprimida	1 lb 2¾ oz	1 gal 1 qt 1 tz	2 lb 5½ oz	2 gal 2 qt 2 tz	4 Agregue la col berza y cocine por un minuto, revolviendo frecuentemente.
Salsa, tomate, tradicional (en puré)	9 oz	1 tz (1/8 lata #10)	1 lb 2 oz	2 tz (¼ lata #10)	5 Añada la salsa y 1 taza de agua. Deje hervir.
Agua		2 qt ⅓ tz		1 gal ⅔ tz	
					6 Reduzca la temperatura, tape y cocine a fuego lento, alrededor de 25-30 minutos o hasta que el camote esté blando. Revuelva frecuentemente. Agregue más agua si es necesario. Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta por al menos
					15 segundos.
					7 Sirva ² / ₃ taza (cucharón # 6). Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ²/₃ taza (cucharón # 6).

Nutrientes	Cantidad
Calorías	134
Grasa total Grasa saturada Colesterol Sodio Carbohidrato total Fibra dietética Azúcares totales Azúcares añadidos Proteínas	4 g 0 g N/A 375 mg 20 g 6 g 4 g N/A 6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	74 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A
N/A = Información no está disponible.	

GUÍA DE MERCADEO					
Alimentos	25 Porciones	50 Porciones			
Camotes (batata dulce) Cebollas Col berza	1 lb 10 oz 2 lb 1 oz	2 lb 1 lb 3 oz 4 lb 2 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 para remojar garbanzos secos

1 libra de garbanzos = alrededor de 2½ tazas de garbanzos secos o 6¼ tazas de garbanzos cocidos.

Método de remojo por la noche: agregue 1¾ qt de agua fría para cada libra de garbanzos 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 garbanzos secos. Agregue los garbanzos y hierva por 2 minutos. Retírelo del fuego y déjelo remojar.

Consejos para cocinar garbanzos secos

Una vez que los garbanzos han sido remojados y escurridos, añada 1¾ qt de agua por cada libra de garbanzos secos. Hierva a fuego lento con la tapa inclinada hasta que estén blandos, alrededor de 2 horas. Use los garbanzos 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 °F por 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de las próximas 4 horas.

RENDIMIENTO/VOLUMEN				
25 Porciones	50 Porciones			
1 gal ⅔ tz 8½ lb	2 gal 1½ tz 17 lb ⅔ oz			

