Sopa fácil de pollo y fideos

Añada sabores asiáticos a una sopa de pollo tradicional usando salsa de soya, ajo y jengibre.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
1¼ tazas (sirva con el cucharón de 12 oz líquidas, llenando ¾ del cucharón para proporcionar 10 oz líquidas) 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	
Aceite de canola		2 cda 2 cdta		⅓ tz	1 Caliente el aceite de canola en una olla grande o sartén industrial a fuego medio-alto.
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cuadritos de ¼"	1 lb 1 oz	1 qt ¼ tz	2 lb 2 oz	2 qt ½ tz	2 Añada la cebolla y cocine durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté blanda.
Jengibre, fresco, rallado o jengibre molido		1 cda 1 cdta o 2 cdta		2 cda 2 cdta o 1 cda 1 cdta	3 Agregue el jengibre, el ajo, la sal y la pimienta. Revuelva. Cocine durante 3 minutos o hasta que el jengibre y el ajo se vuelvan fragantes.
*Ajo, fresco, finamente picado o ajo en frasco, picado		4 dientes o 2 cdta		8 dientes o 1 cda 1 cdta	
Sal		1 cdta		2 cdta	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Pimienta negra, molida		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Pechuga de pollo, sin hueso, sin piel, cocida, cortada en cuadritos de ½"	2 lb 6½ oz	2 qt 1⅔ tz	4 lb 13 oz	1 gal 3⅓ tz	**4** Añada el pollo, el caldo de pollo y la salsa de soya. Hierva y continúe cocinando a fuego medio-alto, unos 15-17 minutos. Punto crítico de control: cocine hasta que la sopa alcance una temperatura de 165 °F o más alta por al menos 15 segundos.
Caldo de pollo, bajo en sodio	168 oz líquida	1 gal 1 qt 1 tz	336 oz líquida	2 gal 2 qt 2 tz	
Salsa de soya, baja en sodio		½ tz		1 tz	
Tallarines/fideos chinos de huevo, enriquecidos, crudos	12½ oz		1 lb 9 oz		**5** Agregue los fideos y el repollo. Revuelva y cocine durante 4 minutos o hasta que los fideos estén blandos. Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
*Repollo, fresco, rallado	12½ oz	1 qt 2¼ tz	1 lb 9 oz	3 qt ½ tz	
*Espinaca, pequeña, fresca, en hojas enteras	1 lb 1 oz	1 gal	2 lb 2 oz	2 gal	**6** Agregue la espinaca, el cebollín y el aceite de sésamo. Revuelva. Apague el fuego.
*Cebollín con las puntas, fresco, picado	2 oz	⅔ tz	4 oz	1¼ tz	
Aceite de sésamo		2 cdta		1cda 1 cdta	**7** Sirva 1¼ tazas (sirva con el cucharón de 12 oz líquidas, llenando ¾ del cucharón para proporcionar 10 oz líquidas). Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Por cada 1¼ tazas (sirva con el cucharón de 12 oz líquidas, llenando ¾ del cucharón para proporcionar 10 oz líquidas).

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**194**
Grasa total	**7 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	54 mg
Sodio	**402 mg**
Carbohidrato total	**15 g**
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**18 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	55 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
Cebolla	1 lb 4 oz	2 lb 7 oz
Cebollín	3 oz	5 oz
Espinacas pequeñas	1 lb 1 oz	2 lb 2 oz
Repollo verde	15 oz	1 lb 13 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.

1 diente de ajo es aproximadamente ½ cucharadita.

Variaciones
Para una opción más económica, cocine la pechuga de pollo cruda hasta alcanzar una temperatura de 165 °F y córtela en cubos de ½". Para 25 porciones use 3 lb 4¾ oz y para 50 porciones use 6 lb 9½ oz.

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.

Si sirve a niños más pequeños, corte las espinacas.

Los fideos de huevo asiáticos pueden ser sustituidos por los espaguetis, sin embargo, el tiempo de cocción puede variar.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
16 lb 10 oz 1 gal 3 qt 3½ tz	33 lb 6 oz 3 gal 3 qt 3 tz