

Cazuela de Espaguetis con Carne

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-03

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Carne de res magra cruda (no más de 20% de grasa)	3 lb 4 oz		6 lb 8 oz		<ol style="list-style-type: none"> 1. Dore la carne molida. Escorra. Continúe inmediatamente. 2. Agregue cebollas a la carne molida y sofría por 5 minutos o hasta que las cebollas estén translucidas.
Cebollas frescas, cortadas	6 oz	1 taza	12 oz	2 tazas	
O		O	O	O	
Cebollas secas		3 Cda	2 1/4 oz	1/4 taza 2 Cda	
Pasta de tomate en lata	1 lb 2 oz	2 tazas	2 lb 4 oz	1 cuarto gl	<ol style="list-style-type: none"> 3. En una olla grande, combine la carne, cebollas, pasta de tomate, agua, azúcar, albahaca, orégano, sal, ajo granulado y pimienta. Hierva sobre fuego mediano. Reduzca el fuego, cubra y cocine lentamente por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
Agua		1 cuarto gl 1/2 taza		2 cuarto gl 1 taza	
Azúcar		1 Cda 1 cdta		2 Cda 2 cdta	

Orégano seco	3/4 cdta	1 1/2 cdta	
Sal	3/4 cdta	1 1/2 cdta	
Ajo granulado	2 cdta	1 Cda 1 cdta	
Pimienta negra o blanca molida	3/4 cdta	1 1/2 cdta	
Macarrones cocidos, fideos o espaguetis (A-19)	1 cuarto 2 1/4 tazas	3 cuarto 1/2 taza	<p>4. Revuelva los macarrones cocidos, fideos o los espaguetis en la salsa de carne. Vierta la mezcla en las bandejas (9" x 13" x 2"). Para 25 porciones, use 2 bandejas. Para 50 porciones, use 4 bandejas.</p> <p>5. Punto Crítico de Control: Manténgalo a una temperatura de 140°F o más alto. Distribuya las porciones con la cuchara servidora No. 10 (3/4 taza).</p>

Notas

*Vea la Guía de Mercado

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas Maduras	7 oz	14 oz

Serving	Yield	Volume
3/8 taza (cuchara servidora No. 10 otorga) 1 ½ oz de carne magra cocinada, ¼ taza de vegetales y el equivalente a ½ rodaja de pan.	25 Porciones: 2 bandejas	25 Porciones: 2 cuarto gl 2 tazas
	50 Porciones: 4 bandejas	50 Porciones: 1 gl 1 cuarto gl

Nutrients Per Serving					
Calorías	193	Grasa saturada	3 g	Calcio	26 mg
Proteínas	14 g	Colesterol	39 mg	Sodio	154 mg
Carbohydrate	16 g	Vitamina A	513 IU	Fibra dietetica	2 g
Grasa total	8 g	Hierro	2 mg		