Carne Molida y Arroz Español

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate **Main Dishes, D-22**

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Carne molida cruda (no mas del 20% de grasa)	3 lb 3 oz		6 lb 6 oz		**1.** Cocine la carne molida a que obtenga color marrón. Escurra. Continúe inmediatamente.
*Cebollas frescas, picadas	6 oz	1 taza	12 oz	2 taza	**2.** Agregue cebollas y pimientos verdes a la carne molida y saltee por 5 minutos o hasta que las cebollas estén transparentes.
O		O		O	
Cebollas deshidratadas		3 Cda	2 1/4	1/3 taza	
*Pimiento verde fresco, picado	4 1/2 oz	3/4 tza 2 Cdas			
Caldo de carne, sin MSG, o agua		1 cuarto gl 1 3/4 tzas	9 oz	1 3/4 taza	**3.** Agregue el caldo de carne o agua, tomates, pasta de tomates, chile en polvo, comino molido, paprika y polvo de cebolla. Lleve a punto de ebullición.
Tomates en cubo enlatados	15 oz	1 3/4 tza 1 Cda	1 lb 14 oz	3 1/2 taza 2 Cda	
Pasta de tomate enlatada	7 oz	1 1/2 taza 1 Cda	14 oz	1 1/2 taza 1 Cda	

Chile en polvo		1 Cda	2 Cda	
Comino molido		2 1/4 cdta	1 Cda 1 1/2 cdta	
Pimentón -Paprika		3/4 cdta	1 1/2 cdta	
Polvo de cebolla		3/4 cdta	1 1/2 cdta	
Arroz blanco fortificado, grano largo, regular	1 lb 5 oz	2 lb 10 oz		**4.** Incorpore y revuelva el arroz. Regréselo a punto de ebullición. Reduzca el fuego y cubra cerrado. Cocine en fuego lento por 20-30 minutos o hasta que el arroz este suave. PCC: Caliente a 165º F o a mayor temperatura.
O	O	O		
Arrroz blanco fortificado, grano largo, vaporizado	1 lb 6 oz	2 lb 12 oz		
				5. Colóquelo en bandejas para servir o en tazones. **6.** PCC: Para servir caliente, mantenga a 140º o más caliente. Distribuya las porciones con cuchara servidora No. 6 (2/3 tza)

Notas

*Vea la Guía de Mercado

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**25 Porciones**	**25 Porciones**
Cebollas Maduras	7 oz	14 oz
Pimientos Verdes	6 oz	12 oz

Serving	Yield	Volume
2/3 taza (cuchara servidora No. 6) provee 1 ½ oz de carne magra cocida, ¼ taza de vegetales y equivalente a ¾ de rebanada de pan.	**25 Porciones:** 8 lb 4 ½ oz **50 Porciones:** 16 lb 9 oz	**25 Porciones:** 1 gl 1/2 taza **50 Porciones:** 2 galones 1 taza

Nutrients Per Serving					
Calorías	217	Grasa saturada	3 g	Calcio	32 mg
Proteinas	14 g	Colesterol	38 mg	Sodio	107 mg
Carbohydrate	22 g	Vitamina A	470 IU	Fibra dietetica	1 g
Grasa total	8 g	Hierro	2 mg		