

# Carne Molida y Arroz Español

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-23

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Carne molida cruda (no mas del 20% de grasa)	8 lb 8 oz		17 lb		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dore la carne molida. Escorra. Continúe inmediatamente.</li> <li>2. Agregue cebollas y pimientos verdes. Cocine aproximadamente por 5 minutos a calor medio.</li> </ol>
*Cebollas frescas, cortadas	15 oz	2 1/2 tza	1 lb 14 oz	1 cuarto gl 1 tza	
O	O	O	O	O	
Cebollas deshidratadas	2 3/4 oz	1 1/4 tza 2 Cdas	5 1/2 oz	2 3/4 tza	
*Pimiento verde fresco, cortado	12 oz	2 1/4 tzas 2 Cdas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 3/4 tza	
Caldo de carne, sin MSG o agua		3 cuarto gl 3 tzas		1 gl 3 1/2 cuarto gl	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Agregue el caldo de carne o el agua, tomates, pasta de tomates, condimentos, sal y pimienta. Lleve a punto de ebullición.</li> </ol>
Tomates en cubo enlatados con jugo	2 lb 7 oz	1 cuarto gl 2/3 tzas (1/3 lata # 10 + 1 tza)	4 lb 13 oz	2 cuarto gl 1 1/3 tza (3/4 lata # 10)	
Pasta de tomate enlatado	14 oz	1 1/2 tza 1 Cda (1/8 lata # 10)	1 lb 12 oz	3 tzas 2 Cdas (1/4 lata # 10)	
Chile en polvo		2 Cdas		1/4 tza	

Paprika		1 1/2 cda		1 Cda	
Polvo de cebolla		1 1/2 cda		1 Cda	
Sal		2 cdtas		1 Cda 1 cda	
Pimienta negra o blanca molida		1 cda		2 cda	
Arroz integral, largo grano regular	3 lb 6 oz	2 cuarto gl	6 lb 12 oz	1 gl	<b>4.</b> Incorpore y revuelva el arroz. Hierva de nuevo. Reduzca el fuego y tape bien. Cocine en fuego lento por 20-30 minutos o hasta que el arroz esté suave. CCP: Caliente 155° F o más por 15 segundos por lo menos.
O	O	O	O	O	
Arroz integral, grano largo, precocido	3 lb 10 oz	2 cuarto gl 1 tza	7 lb 4 oz	1 gl 2 tzas	<b>5.</b> Vierta 10 lb 9 oz (1 gl ½ tza) en cada bandeja para mesa de vapor (12" x 20" x 2 ½"). Para 50 porciones, use 2 bandejas. Para 100 porciones, use 4 bandejas. <b>6.</b> CCP: Para servir caliente, mantenga a 135° F o más caliente. Distribuya las porciones con cuchara servidora No. 6 (2/3 tza)

Notas

\*Vea la Guía de Mercado

Mezcla de Condimento Mexicano (Vea G-01<sup>a</sup>, Salsa, Salsa de Carne y Condimentos Mixtos) pueden usarse para reemplazar estos ingredientes. Para 50 porciones, use 1/4 tza 1 1/2 cdtos de la Mezcla de Condimento Mexicano. Para 100 porciones, use 1/2 tza 1 Cda de la Mezcla de Condimento Mexicano.

**Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio 2014. La estandarización está en curso.**

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Cebollas Maduras	1 lb 2 oz	2 lb 4 oz
Pimientos Verdes	15 oz	1 lb 14 oz

Serving	Yield	Volume
2/3 taza (cuchara servidora No. 6) provee el equivalente a 2oz de carne, ¼ taza de vegetales roja/naranja y el equivalente a 1 oz de granos.	<b>50 Porciones:</b> alrededor de 21 lb 2 oz	<b>50 Porciones:</b> alrededor de 2 galones 1 taza
	<b>100 Porciones:</b> alrededor de 42 lb 4 oz	<b>100 Porciones:</b> alrededor de 4 galones 2 tazas

**Nutrients Per Serving**

Calorías	282	Grasa saturada	4 g	Hierro	3 mg
Proteínas	19 g	Colesterol	51 mg	Calcio	41 mg
Carbohydrate	27 g	Vitamina A	519 IU	Sodio	288 mg
Grasa total	11 g	Vitamina C	12 mg	Fibra dietetica	1 g