Crema de Pollo o Pavo

Meal Components: Vegetable, Meat / Meat Alternate **Soups & Stews, H-01**

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
*Cebollas frescas, picadas	7 oz	1 1/4 tzas	14 oz	2 1/2 tzas	**1.** En una olla pesada, sofría las cebollas, apio y zanahorias en aceite hasta que se ablanden, por unos 5 minutos.
O		O			
Cebollas deshidratadas		1/2 tza 2 cdas	2 1/2 oz	1 1/4 tzas	
*Apio fresco, cortado en cubitos de 1/4"	3 1/2 oz	3/4 tza 1 cda	7 oz	1 1/2 tzas 2 cdas	
*Zanahorias frescas, peladas, en cubitos de 1/2"	3 1/2 oz	1 tza	7 oz	2 tzas	
Aceite vegetal		1/4 tza		1/2 tza	
*Pollo o pavo cocido, cortado en cubitos	1 lb 3 oz		2 lb 6 oz		**2.** Agregue el pollo o pavo, el caldo de pollo o pavo, papas, sal y pimienta. Lleve a punto de ebullición sobre calor medio. Reduzca el calor y hierva a fuego lento sin cubrir por 30 minutos,

Caldo de pollo o pavo, sin Glutamato Monosódico (MSG)		2 cuarto gl		1 gl	
*Papas frescas, peladas, en cubitos de 1/4"	15 oz	2 tzas	1 lb 14 oz	1 cuarto gl	
Sal		1/2 cdta		1 cdta	
Pimienta molida negra o blanca		1/2 cdta		1 cdta	
Leche baja en grasa 1%, caliente		2 tzas		1 cuarto gl	**3.** Vierta la leche caliente y el perejil. Hierva a fuego lento por 3 minutos.
Perejil seco		2 cdtas		1 cda 1 cdta	
Maicena	2 oz	1/2 tza	4 oz	1 tza	**4.** Disuelva la maicena en agua fria y agréguela a la sopa hirviendo. Revuelva bien para combinar los ingredientes. Hierva sobre fuego lento hasta que espese, alrededor de 5 minutos. **5.** CCP: Caliente a 165º F o a más temperatura.
Agua, fría		3/4 tza		1 1/2 tzas	**6.** CCP: Mantenga a 140º F o más caliente. **7.** Distribuya las porciones con un cucharón de 4 oz (1/2 tza)

Notas
*Vea Guía de Mercado

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**25 Porciones**	**25 Porciones**
Cebollas maduras	8 oz	1 lb
Apio	5 oz	10 oz
Zanahorias	5 oz	10 oz
Pollo, entero, sin cuello ni menudillos	3 lb 5 oz	6 lb 10 oz
O	O	O
Pavo, entero, sin cuello ni menudillos	2 lb 9 oz	5 lb 2 oz
Papas	1 lb 3 oz	2 lb 6 oz

Serving	Yield	Volume
½ tza (cucharón de 4 oz) provee ¾ oz de pollo cocido y ? tza de vegetales.	**25 Porciones:** 7 lb 4 oz **50 Porciones:** 14 lb 8 oz	**25 Porciones:** 3 cuarto gl ½ tza **50 Porciones:** alrededor de 1 gl 2 ¼ cuarto gl

Nutrients Per Serving					
Calorías	96	Grasa saturada	1 g	Hierro	
Proteinas	7 g	Colesterol	20 mg	Calcio	34 mg
Carbohydrate	7 g	Vitamina A	949 IU	Sodio	85 mg
Grasa total	4 g	Vitamina C	2 mg	Fibra dietetica	1 g