



Curry Vegetables

Curry, identified by its golden–yellow color, is a mixture of spices, which can include coriander, turmeric, cumin, ginger, and cloves. It is typically used to make a spiced sauce or gravy for vegetables, stews, or meats served in southern India.

Makes: 6 servings **Prep time:** 10 minutes
Cook time: 20 minutes

the INGREDIENTS

Nonstick cooking spray

1/3 cup onion, fresh, peeled, 1/2" chopped

1/2 cup white potatoes, fresh, peeled, 1/4" cubed

1/3 cup tomatoes, canned, diced, drained

1/4 cup water

3/4 cup green beans, frozen, cut

1/4 teaspoon garlic powder

1/4 teaspoon curry powder, dry, ground

1/4 teaspoon salt, table

the DIRECTIONS

1. Spray a small skillet with nonstick cooking spray, and heat on medium.
2. Cook onions and potatoes for 5 minutes or until onions are tender. Stir frequently.
3. Stir in tomatoes and water. Increase heat to medium–high. Cover, and cook for 5 more minutes.
4. Remove lid, and add green beans and seasonings. Cook until liquid is no longer pooling on the bottom of the pan and potatoes are fork tender, 5–7 minutes. Stir frequently. Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.
5. Serve 1/4 cup.

Critical Control Point: Hold at 140 °F or higher.

the

NUTRITION INFORMATION

For ¼ cup.

Nutrients	Amount
Calories	27
Total Fat	0 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	N/A
Sodium	123 mg
Total Carbohydrate	6 g
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	N/A
Added Sugars included	N/A
Protein	1 g
Vitamin D	N/A
Calcium	17 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A=data not available.

the

CACFP CREDITING INFORMATION

¼ cup provides ¼ cup vegetable.

Source: Team Nutrition CACFP
Multicultural Recipe Project.

<https://teamnutrition.usda.gov>



Curry Vegetables

Curry, which is identified by its golden-yellow color, is a mixture of spices, which can include coriander, turmeric, cumin, ginger, and cloves. It is typically used to make a spiced sauce or gravy for vegetables, stews or meats served in southern India. Try this recipe for a spicy twist on an everyday dish.

CACFP CREDITING INFORMATION

¼ cup (No.16 scoop) provides ¼ cup vegetable.

SOURCE

Team Nutrition CACFP Multicultural Recipe Project.

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Nonstick cooking spray		1 spray		1 spray	1 Spray a large skillet with nonstick cooking spray and heat on medium heat.
*Onion, fresh, peeled, ½" chopped	6¼ oz	1⅓ cup	12½ oz	2⅔ cup	2 Cook onions and potatoes for 8 minutes or until onions are tender. Stir frequently.
*White potatoes, fresh, peeled, ¼" cubed	12½ oz	2 cup	1 lb 9 oz	1 qt	
Tomatoes, canned, diced, drained	12½ oz	1⅓ cup (¼ No. 10 can)	1 lb 9 oz	2⅔ cup (½ No. 10 can)	3 Stir in tomatoes and water. Increase heat to medium-high. Cover and cook for 8–10 minutes.
Water		1 cup		2 cup	

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Green beans, frozen, cut	12½ oz	3 cup 2 Tbsp	1 lb 9 oz	1 qt 2¼ cup	4 Remove lid and add green beans and seasonings. Cook until liquid is no longer pooling on the bottom of the pan and potatoes are fork tender, about 8–10 minutes. Stir frequently. Critical Control Point: Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.
Garlic powder		1 tsp		2 tsp	
Curry powder, ground		1 tsp		2 tsp	
Salt, table		1 tsp		2 tsp	
					5 Serve ¼ cup (No. 16 scoop). Critical Control Point: Hold at 140 °F or higher.

NUTRITION INFORMATION

For ¼ cup (No. 16 scoop).

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	27
Total fat	0 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	N/A
Sodium	123 mg
Total Carbohydrate	6 g
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	N/A
Added Sugars included	N/A
Protein	1 g
Vitamin D	N/A
Calcium	17 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A=data not available.

MARKETING GUIDE

Food as Purchased for	25 Servings	50 Servings
Mature onion	8 oz	15 oz
White potato	15 oz	1 lb 15 oz

NOTES

*See Marketing Guide for purchasing information on foods that will change during preparation or when a variation of the ingredients is available.

YIELD/VOLUME

25 Servings	50 Servings
2 lb 4 oz	4 lb 8 oz
1 qt 2¼ cup	3 qt ½ cup



Vegetales con curri

El curri, el cual es identificado por su color amarillo-dorado, es una mezcla de especias para cocinar, que puede incluir el culantro, la cúrcuma, el comino, el jengibre y los clavos de olor. Se usa típicamente para hacer una salsa picante o la salsa para vegetales, los guisos o las carnes que se sirven en el sur de la India.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

1/3 taza de cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de 1/2"

1/2 taza de papa blanca, fresca, pelada, cortada en cubos de 1/4"

1/3 taza de tomate, enlatado, cortado en cubos, escurrido

1/4 taza de agua

3/4 taza de judías verdes (ejotes), congeladas, cortadas

1/4 cucharadita de ajo en polvo

1/4 cucharadita de curri en polvo

1/4 cucharadita de sal

las INSTRUCCIONES

1. Rocíe un sartén pequeño con el aceite en aerosol para cocinar y caliente a fuego medio.
2. Cocine la cebolla y la papa durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté blanda. Revuelva con frecuencia.
3. Agregue el tomate y el agua. Aumente el fuego a una temperatura media-alta. Cubra y cocine durante 5 minutos más.
4. Destape y añada las judías verdes y los condimentos. Cocine hasta que el líquido ya no se esté acumulando en el fondo del sartén y la papa esté blanda, unos 5-7 minutos. Revuelva con frecuencia. Cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
5. Sirva 1/4 taza.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ¼ taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	27
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	123 mg
Carbohidrato total	6 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	17 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza proporciona ¼ taza de vegetales.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnutrition.usda.gov>



Vegetales con curri

El curri, el cual es identificado por su color amarillo-dorado, es una mezcla de especias para cocinar, que puede incluir el culantro, la cúrcuma, el comino, el jengibre y los clavos de olor. Se usa típicamente para hacer una salsa picante o la salsa para vegetales, los guisos o las carnes que se sirven en el sur de la India.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza (cucharón # 16) proporciona ¼ taza de vegetales.

ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		1 rociada	1 Rocíe un sartén grande con el aceite en aerosol para cocinar y caliente a fuego medio.
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de ½"	6¼ oz	1⅓ tz	12½ oz	2⅔ tz	2 Cocine la cebolla y la papa por 8 minutos o hasta que la cebolla esté blanda. Revuelva con frecuencia.
*Papa blanca, fresca, pelada, cortada en cubos de ¼"	12½ oz	2 tz	1 lb 9 oz	1 qt	
Tomate, enlatado, cortado en cubos, escurrido	12½ oz	1⅓ tz (¼ lata #10)	1 lb 9 oz	2⅔ tz (½ lata #10)	3 Agregue el tomate y el agua. Aumente el fuego a una temperatura media-alta. Cubra y cocine durante 8-10 minutos.
Agua		1 tz		2 tz	

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Judías verdes (ejotes), congeladas, cortadas	12½ oz	3 tz 2 cda	1 lb 9 oz	1 qt 2¼ tz	4 Destape y añada las judías verdes y los condimentos. Cocine hasta que el líquido ya no se esté acumulando en el fondo del sartén y la papa esté blanda, unos 8-10 minutos. Revuelva con frecuencia. Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
Ajo en polvo		1 cda		2 cda	
Curri en polvo		1 cda		2 cda	
Sal		1 cda		2 cda	5 Sirva ¼ taza (cucharón # 16). Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140° F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ¼ taza (cucharón # 16).

Nutrientes	Cantidad
Calorías	27
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	123 mg
Carbohidrato total	6 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	17 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Cebolla	8 oz	15 oz
Papa blanca	15 oz	1 lb 15 oz

NOTAS

*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya de una variación de los ingredientes.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
2 lb 4 oz 1 qt 2¼ tz	4 lb 8 oz 3 qt ½ tz