



## Pineapple Chicken

Full of sweet pineapple and succulent bites of chicken, this dish is similar in flavor to Sweet and Sour Pork.

**Makes:** 6 servings    **Prep time:** 1 hour 5 minutes  
**Cook time:** 45 minutes

### the INGREDIENTS

- 1 ½ cups** water
- ¼ teaspoon** salt, table
- ¼ teaspoon** black pepper, ground
- 2 tablespoons** soy sauce, low-sodium
- 9 ¼ ounces** chicken breast, boneless, skinless, cooked, ½" diced
- ½ cup** rice, brown, long-grain, uncooked
- 2 tablespoons** canola oil
- 2 cups** onions, green, with tops, fresh, thinly sliced
- 1 cup** celery, fresh, ¼" diced
- 2 cups** pineapple with juice, canned, crushed, packed in juice or light syrup
- 4 teaspoons** sugar, granulated (1 Tbsp 1 tsp)
- 4 teaspoons** cornstarch (1 Tbsp 1 tsp)

### the DIRECTIONS

- 1.** Make marinade: In a plastic bag or medium bowl, stir together 2 Tbsp water, salt, pepper, and soy sauce.
- 2.** Marinate chicken for 1 hour.
- 3.** Combine brown rice and 1 cup water in a small pot. Reserve remaining ¼ cup water for step 11.
- 4.** Heat on medium–high heat to a rolling boil.
- 5.** Cover and reduce heat to low. Cook until water is absorbed, about 25 minutes. Fluff the rice gently with a fork.
- 6.** Heat 1 Tbsp of oil on medium–high in a medium stockpot. Reserve remaining oil.
- 7.** Sauté green onions and celery for 3–5 minutes or until celery begins to cook, but stays crunchy. Stir frequently.
- 8.** Remove vegetables, and set aside.
- 9.** Add remaining oil to the pot.
- 10.** Add chicken, marinade, and pineapples with juice to pot. Continue cooking on medium–high heat, and bring to a boil, 5–7 minutes. Stir frequently. Heat to 165 °F or higher for at least 15 seconds.
- 11.** Make cornstarch mixture: In a small bowl, whisk remaining ¼ cup water together with sugar and cornstarch until smooth.
- 12.** Stir cornstarch mixture into the chicken and pineapple. Bring to a boil. Reduce heat and cook for 3–5 minutes, or until sauce is nectar thick. Stir frequently. Add remaining 2 Tbsp of water if too thick.
- 13.** Stir celery and green onions into pineapple chicken mixture, and cook for 1 minute.
- 14.** Serve ⅔ cup pineapple chicken over ¼ cup cooked rice.

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

*the*

## NUTRITION INFORMATION

For  $\frac{2}{3}$  cup pineapple chicken over  $\frac{1}{4}$  cup cooked rice.

<b>Nutrients</b>	<b>Amount</b>
<b>Calories</b>	<b>204</b>
<b>Total Fat</b>	<b>8 g</b>
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	39 mg
<b>Sodium</b>	<b>354 mg</b>
<b>Total Carbohydrate</b>	<b>19 g</b>
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	5 g
Added Sugars included	N/A
<b>Protein</b>	<b>14 g</b>
Vitamin D	N/A
Calcium	20 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A=data not available.

*Source:* Team Nutrition CACFP  
Multicultural Recipe Project.

<https://teamnutrition.usda.gov>

*the*

## CACFP CREDITING INFORMATION

$\frac{2}{3}$  cup pineapple chicken and  $\frac{1}{4}$  cup cooked rice provides 1  $\frac{1}{2}$  oz equivalent meat,  $\frac{1}{8}$  cup vegetable,  $\frac{1}{4}$  cup fruit, and  $\frac{1}{2}$  oz equivalent grains.

*the*

## CHEF TIPS

### Variation

If chicken is frozen, defrost in the refrigerator for 1 day per 1–5 pounds. Hold raw chicken at 40 °F or lower.



# Pineapple Chicken

Full of sweet pineapple and succulent bites of chicken. The dish is similar in flavor to sweet and sour pork.

### CACFP CREDITING INFORMATION

$\frac{2}{3}$  cup (No. 6 scoop) pineapple chicken and  $\frac{1}{4}$  cup (No. 16 scoop) cooked rice provides 1 $\frac{1}{2}$  oz equivalent meat,  $\frac{1}{8}$  cup vegetable,  $\frac{1}{4}$  cup fruit, and  $\frac{1}{2}$  oz equivalent grains.

### SOURCE

Team Nutrition CACFP Multicultural Recipe Project.

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Water		1 qt 2 $\frac{1}{2}$ cup		3 qt 1 cup	<p><b>1</b> In a plastic bag or large bowl stir together water, salt, pepper, and soy sauce.</p> <p>Amount of water to use: For 25 servings, use <math>\frac{1}{2}</math> cups. For 50 servings, use 1 cup.</p>
Salt, table		1 tsp		2 tsp	
Black pepper, ground		1 tsp		2 tsp	
Soy sauce, low-sodium		$\frac{1}{2}$ cup		1 cup	
Chicken breast, boneless, skinless, cooked, $\frac{1}{2}$ " diced	2 lb 6 $\frac{1}{2}$ oz		4 lb 13 oz		
					<p><b>2</b> Marinate chicken for 1 hour.</p>

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Brown rice, long grain, regular, uncooked	12½ oz	2 cup	1 lb 9 oz	1 qt	<p><b>3</b> Combine brown rice and water in a large stockpot. Reserve remaining water for step 9.</p> <p>For 25 servings, add 1 qt water. For 50 servings, add 2 qt water. Heat on medium–high heat to a rolling boil.</p>
					<p><b>4</b> Cover and reduce heat to medium. Cook until water is absorbed, about 30–40 minutes. Fluff the rice gently with a large spoon.</p>
Canola oil		½ cup		1 cup	<p><b>5</b> Heat half of the oil in a tilt kettle or large stockpot. Reserve remaining oil.</p> <p>For 25 servings, use ¼ cup oil. For 50 servings, use ½ cup oil.</p>
*Green onions with tops, fresh, thinly sliced	12½ oz	2 qt ⅓ cup	1 lb 9 oz	1 gal ⅔ cup	<p><b>6</b> Sauté green onions and celery for 5–7 minutes or until celery begins to cook, but stays crunchy. Stir frequently.</p>
*Celery, fresh, ¼" diced	1 lb 2¾ oz	1 qt	2 lb 5½ oz	2 qt	<p><b>7</b> Remove vegetables and set aside.</p>
Pineapple with juice, canned, crushed, packed in juice or light syrup	4 lb 11 oz	2 qt ⅓ cup (¼ No. 10 can)	9 lb 6 oz	1 gal ⅔ cup (1½ No. 10 can)	<p><b>8</b> Add remaining oil to the pot. Add chicken and marinade and pineapple with juice to pot. Continue cooking on medium–high heat and bring to a boil, 7–10 minutes. Stir frequently.</p> <p>Critical Control Point: Heat to 165 °F or higher for 15 seconds.</p>
Sugar		⅓ cup		⅔ cup	<p><b>9</b> Make cornstarch mixture: In a small bowl whisk remaining water together with sugar and cornstarch until smooth. Amount of remaining water to use:</p> <p>For 25 servings, use 2 cups. For 50 servings, use 1 qt.</p>



INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Cornstarch		1/3 cup		2/3 cup	<p><b>10</b> Stir sugar, cornstarch mixture into the chicken and pineapple. Bring to a boil. Reduce heat and cook for 5 minutes, or until sauce is nectar thick. Stir frequently. Add more water if too thick.</p>
					<p><b>11</b> Stir celery and green onions into pineapple chicken mixture and cook for 5 minutes.</p>
					<p><b>12</b> Serving size 2/3 cup (No. 6 scoop) pineapple chicken over 1/4 cup cooked rice.</p> <p>Critical Control Point: Hold at 140 °F or higher.</p>



**NUTRITION INFORMATION**

For 2/3 cup (No. 6 scoop) pineapple chicken over 1/4 cup (No. 16 scoop) cooked rice.

NUTRIENTS	AMOUNT
<b>Calories</b>	<b>204</b>
<hr/>	
<b>Total Fat</b>	<b>8 g</b>
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	39 mg
<b>Sodium</b>	<b>354 mg</b>
<b>Total Carbohydrate</b>	<b>19 g</b>
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	5 g
Added Sugars included	N/A
<b>Protein</b>	<b>14 g</b>
<hr/>	
Vitamin D	N/A
Calcium	20 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A=data not available.

**MARKETING GUIDE**

Food as Purchased for	25 Servings	50 Servings
Green onions with tops	1 lb	1 lb 15 oz
Celery	1 lb 7 oz	2 lb 14 oz

**NOTES**

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

**YIELD/VOLUME**

25 Servings	50 Servings
8 lb 10½ oz pineapple chicken, 12½ oz brown rice 1 gal 2/3 cup pineapple chicken, 1 qt 2¼ cup brown rice	17 lb 5 oz pineapple chicken, 1 lb 9 oz brown rice 2 gal 1 1/3 cup pineapple chicken, 3 qt ½ cup brown rice







## Pollo con piña

La piña dulce y los succulentos bocaditos de pollo hacen que este plato tenga un sabor parecido al cerdo agridulce.

**Sirve:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 1 hora 5 minutos

**Tiempo de cocción:** 45 minutos

## los INGREDIENTES

- 1 ½ tazas** de agua
- ¼ cucharadita** de sal
- ¼ cucharadita** de pimienta negra, molida
- 2 cucharadas** de salsa de soya, baja en sodio
- 9¼ onzas** de pechuga de pollo, sin hueso, sin piel, cocida, cruda en cuadritos de ½"
- ½ taza** de arroz integral, de grano largo, crudo
- 2 cucharadas** de aceite de canola
- 2 tazas** de cebollín con las puntas, fresco, finamente picado
- 1 taza** de apio, fresco, cortado en cuadritos de ¼"
- 2 tazas** de piña con su jugo, enlatada, machacada, en jugo o jarabe ligero
- 4 cucharaditas** de azúcar granulada  
(4 cucharaditas = 1 cucharada y 1 cucharadita)
- 4 cucharaditas** de maicena (almidón de maíz)  
(4 cucharaditas = 1 cucharada y 1 cucharadita)

## las INSTRUCCIONES

1. Haga el adobo (marinada): en una bolsa plástica o un tazón mediano, mezcle 2 cucharadas de agua, la sal, la pimienta y la salsa de soya.
2. Sumerja el pollo en el adobo y deje marinar en el refrigerador durante 1 hora.
3. Combine el arroz integral y 1 taza de agua en una olla pequeña. Reserve ¼ taza de agua para el paso # 11. Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva rápidamente.
4. Cubra y reduzca la temperatura a fuego lento. Cocine hasta que el agua se absorba, unos 25 minutos. Revuelva el arroz suavemente con un tenedor.
5. Caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto en una olla mediana. Reserve el aceite restante.
6. Saltee el cebollín y el apio por 3-5 minutos o hasta que el apio comience a cocinarse, pero se mantenga crujiente. Revuelva con frecuencia.
7. Retire los vegetales y póngalos a un lado.
8. Añada el aceite restante a la olla. Añada el pollo, el adobo y la piña con el jugo a la olla. Continúe cocinando a fuego medio-alto y hierva, unos 5-7 minutos. Revuelva con frecuencia. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 165 °F por al menos 15 segundos.
9. Haga la mezcla de maicena: en un tazón pequeño, bata ¼ taza de agua con el azúcar y la maicena hasta que estén disueltos.
10. Añada la mezcla de maicena al pollo con piña y cocine hasta que hierva. Reduzca la temperatura y cocine durante 3-5 minutos, o hasta que la salsa esté espesa. Revuelva con frecuencia. Si está demasiado espesa, añada las 2 cucharadas de agua restantes.
11. Añada el apio y el cebollín a la mezcla de pollo con piña y cocine durante 1 minuto.
12. Sirva ⅔ taza de pollo con piña sobre ¼ taza de arroz cocido.

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

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada  $\frac{2}{3}$  taza de pollo con piña sobre  $\frac{1}{4}$  taza de arroz cocido.

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>204</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	39 mg
<b>Sodio</b>	<b>354 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>19 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares añadidos	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>14 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	20 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

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

<https://teammnutrition.usda.gov>

la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{2}{3}$  taza de pollo con piña sobre  $\frac{1}{4}$  taza de arroz cocido proporcionan  $1\frac{1}{2}$  onzas equivalentes de carne,  $\frac{1}{8}$  taza de vegetales,  $\frac{1}{4}$  taza de frutas y  $\frac{1}{2}$  onza equivalente de granos.

los

## CONSEJOS DEL CHEF

### Variación

Si el pollo está congelado, descongélelo en el refrigerador 1 día por cada 1-5 libras. Mantenga el pollo crudo a una temperatura de 40 °F o más baja.







## Pollo con piña

La piña dulce y los succulentos bocaditos de pollo hacen que este plato tenga un sabor parecido al cerdo agri dulce.

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{2}{3}$  taza (cucharón # 6) de pollo con piña sobre  $\frac{1}{4}$  taza (cucharón # 16) de arroz cocido proporcionan 1  $\frac{1}{2}$  onzas equivalentes de carne,  $\frac{1}{8}$  taza de vegetales,  $\frac{1}{4}$  taza de frutas y  $\frac{1}{2}$  onza equivalente de granos.

### ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Agua		1 qt 2 $\frac{1}{2}$ tz		3 qt 1 tz	<b>1</b> Haga el adobo (marinada): en una bolsa plástica o en un tazón grande, mezcle el agua, la sal, la pimienta y la salsa de soya.  Para 25 porciones, use $\frac{1}{2}$ taza de agua. Para 50 porciones, use 1 taza de agua.
Sal		1 cdta		2 cdta	
Pimienta negra, molida		1 cdta		2 cdta	
Salsa de soya, baja en sodio		$\frac{1}{2}$ tz		1 tz	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Pechuga de pollo, sin hueso, sin piel, cruda, cortada en cuadritos de ½"	2 lb 6½ oz		4 lb 13 oz		<b>2</b> Sumerja el pollo en el adobo y deje marinar en el refrigerador durante 1 hora.
Arroz integral, grano largo, crudo	12½ oz	2 tz	1 lb 9 oz	1 qt	<b>3</b> Combine el arroz integral y el agua en una olla grande. Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva rápidamente. Reserve el agua restante para el paso # 9.  Para 25 porciones, añada 1 qt de agua. Para 50 porciones, añada 2 qt de agua.
					<b>4</b> Cubra y reduzca la temperatura a fuego medio. Cocine hasta que el agua se absorba, unos 30-40 minutos. Revuelva el arroz suavemente con un cucharón.
Aceite de canola		½ tz		1 tz	<b>5</b> Caliente la mitad del aceite en una olla grande o marmita de vapor. Reserve el aceite restante.  Para 25 porciones, use ¼ taza de aceite. Para 50 porciones, use ½ taza de aceite.
*Cebollín con las puntas, fresco, finamente picado	12½ oz	2 qt ⅓ tz	1 lb 9 oz	1 gal ⅔ tz	<b>6</b> Saltee el cebollín y el apio durante unos 5-7 minutos o hasta que el apio comience a cocinarse, pero se mantenga crujiente. Revuelva con frecuencia.
*Apio, fresco, cortado en cuadritos de ¼"	1 lb 2¾ oz	1 qt	2 lb 5½ oz	2 qt	<b>7</b> Retire los vegetales y póngalos a un lado.
Piña con su jugo, enlatada, machacada, en jugo o jarabe ligero	4 lb 11 oz	2 qt ⅓ tz (¾ lata #10)	9 lb 6 oz	1 gal ⅔ tz (1 ½ lata #10)	<b>8</b> Añada el aceite restante a la olla. Añada el pollo con su adobo y la piña con el jugo. Continúe cocinando a fuego medio-alto hasta que hierva, unos 7-10 minutos. Revuelva con frecuencia.  Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 165 °F o más alta por al menos 15 segundos.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Azúcar granulada		1/3 tz		2/3 tz	<p><b>9</b> Haga la mezcla de maicena: en un tazón pequeño, bata el agua restante con el azúcar y la maicena hasta que estén disueltos. Use las siguientes cantidades de agua restante:</p> <p>Para 25 porciones, use 2 tazas de agua. Para 50 porciones, use 1 qt de agua.</p>
Maicena (almidón de maíz)		1/3 tz		2/3 tz	<p><b>10</b> Añada la mezcla de maicena al pollo con piña. Cocine hasta que hierva. Reduzca la temperatura y cocine durante 5 minutos más o hasta que la salsa esté espesa. Revuelva con frecuencia. Si está demasiado espesa, añada más agua.</p>
					<p><b>11</b> Añada el apio y el cebollín a la mezcla de pollo con piña y cocine por unos 5 minutos adicionales.</p>
					<p><b>12</b> Sirva 2/3 taza (cucharón # 6) de pollo con piña sobre 1/4 taza (cucharón # 16) de arroz cocido.</p> <p>Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Por cada  $\frac{2}{3}$  taza (cucharón # 6) de pollo con piña sobre  $\frac{1}{4}$  taza (cucharón # 16) de arroz cocido.

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>204</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	39mg
<b>Sodio</b>	<b>354 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>19 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares añadidos	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>14 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	20 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

**GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Apio	1 lb 7oz	2 lb 14 oz
Cebollín	1 lb	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 una variación de los ingredientes.

**Variación**

Si el pollo está congelado, descongélelo en el refrigerador 1 día por cada 1-5 libras. Mantenga el pollo crudo a una temperatura de 40 °F o más baja.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

25 Porciones	50 Porciones
8 lb 10½ oz de pollo con piña, 12½ oz de arroz integral	17 lb 5 oz de pollo con piña, 1 lb 9 oz de arroz integral
1 gal $\frac{2}{3}$ tz de pollo con piña, 1 qt $\frac{1}{4}$ tz de arroz integral	2 gal $\frac{1}{3}$ tz de pollo con piña, 3 qt $\frac{1}{2}$ tz de arroz integral

