

# Tots de Coliflor al Horno

 Tiempo para cocinar: 30 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporciona:

CACFP: 0.25 onzas de carne/alternativa de carne, ¼ de taza de verduras

NSLP: 0.25 onzas de carne/alternativa de carne, ¼ de taza de otras verduras

SFSP: 0.25 onzas de carne/alternativa de carne, ¼ de taza de verduras

Ingredientes	8 Porciones		16 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Coliflor, rallada	1 libra	1 cuarto de galón	2 libras	2 cuartos de galón
Huevos		2		4
Harina		½ de taza + 2 cucharadas		¾ de taza
Queso tipo cheddar bajo en grasa, rallado	2 onzas	½ taza	4 onzas	1 taza
Sal		½ cucharadita		1 cucharadita



## Preparación

1. Caliente el horno a 400°F. Rocíe una bandeja para hornear con spray antiadherente o cubra con papel para hornear.
2. En un tazón mediano, combine la coliflor, los huevos, la harina, el queso y la sal. Mezcle bien.
3. Forme pequeñas bolitas de la mezcla con una cuchara #30 o 2 cucharadas. Ponga en las bandejas para hornear preparadas dejando espacio entre cada pieza.
4. Hornee en el horno precalentado a 400°F durante aproximadamente 20 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes por fuera.

CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.

CCP: Mantenga para servicio caliente en 135°F o más.

Sirva 4 piezas por persona.

Porción	Rinde	Volumen
4 tots	8 porciones, aprox. 1 libra 8 onzas	8 porciones, aprox. 5 tazas
	16 porciones, aprox. 3 libras	16 porciones aprox. 2 cuartos de galón y 2 tazas

Nutrientes por Porción			
Calorías	76	Sodio	224 mg
Grasa Total	2.9 g	Carbohidratos	8 g
Grasa Saturada	1.3 g	Fibra Dietética	1 g
Colesterol	52 g	Proteínas	5 g
		Vitamina A	104 IU
		Vitamina C	27 mg
		Hierro	1 mg
		Calcio	74 mg

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.