

Ensalada de Cebada, Frijoles y Maíz

🕒 Tiempo para cocinar: 45 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: 0.25 onzas de equivalentes de granos, 1/8 de taza de verduras

NSLP: 0.25 onzas de equivalentes de granos, 1/8 de taza de frijoles/chícharos

SFSP: 0.25 onzas de equivalentes de granos, 1/8 de taza de verduras

Ingredientes	36 Porciones		72 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Cebada perlada cocida	2 libras 12 onzas	2 cuartos de galón	5 libras 8 onzas	1 galón
Frijoles "kidney," enlatados, escurridos	2 libras 8 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas	5 libras	3 cuartos de galón + 2 tazas
Granos de maíz, enlatados, congelados o cocidos frescos	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón	2 libras 8 onzas	2 cuartos de galón
Pimiento dulce rojo, sin semilla, cortado en cubitos	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón + 1 taza	3 libras	2 cuartos de galón + 2 tazas
Apio, en rodajas	9.6 onzas	2 tazas	1 libra 3.2 onzas	1 cuarto de galón
Cebollas verdes, en rodajas	2 onzas	1 taza	4 onzas	2 tazas
Ajo en polvo		1 cucharadita		2 cucharaditas
Jugo de limón verde o amarillo		1 taza		2 tazas
Aceite vegetal		1/2 taza		1 taza
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas
Pimienta negra		1 cucharadita		2 cucharaditas
Cilantro o perejil fresco para guarnición (opcional)				



Preparación

1. En un tazón grande mezcle la cebada con el resto de los ingredientes, excepto por la guarnición opcional.
2. Cubra y refrigere durante varias horas para permitir que se mezclen los sabores.
3. Cubra con cilantro o perejil opcional justo antes de servir.

CCP: Mantenga para servicio frío en 41°F o menos.
Sirva porciones de 1/2 taza utilizando una cuchara #8.

Notas:

Para cocinar cebada perlada:

En una cacerola mediana con tapa, caliente 3 tazas de agua hasta que hiervan. Agregue 1 taza de cebada perlada y vuelva a hervir. Reduzca el calor a fuego lento, tape y cocine durante 45 minutos o hasta que la cebada esté tierna y se absorba el líquido. Rinde aproximadamente 3 1/2 tazas.

continúa

Ensalada de Cebada, Frijoles y Maíz, continuación

Porción	Rinde	Volumen	Nutrientes por Porción					
½ taza	36 porciones, aprox. 7 libras	36 porciones, aprox. 1 galón y 2 tazas	Calorías	130	Sodio	190 mg	Vitamina A	647 UI
	72 porciones, aprox. 14 libras	72 porciones, aprox. 2 galones y 1 cuarto de galón	Grasa Total	3.7 g	Carbohidrato	21 g	Vitamina C	28 mg
			Grasa Saturada	0.6 g	Fibra Dietética	5 g	Hierro	1 mg
			Colesterol	0 g	Proteínas	4 g	Calcio	29 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.