

Ensalada de Brócoli y Pasas



1 Porción Proporcional:

CACFP: ½ taza de verduras

NSLP: ½ taza de verduras de color verde oscuro

SFSP: ½ taza de verduras

Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Brócoli, fresco, picado	14 onzas	3 tazas	1 libra 12 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas
Pasas		½ taza		1 taza
Cebolla morada, finamente picada		⅓ de taza		⅔ de taza
Semillas de girasol, sin sal		⅓ de taza		⅔ de taza
Trocitos de tocino		⅓ de taza		⅔ de taza
Mayonesa baja en grasa		⅔ de taza		1 ⅓ tazas
Azúcar		⅓ de taza		⅔ de taza
Vinagre de vino tinto		1 ½ cucharadas		3 cucharadas



Preparación

1. Mezcle el brócoli picado, las pasas, la cebolla picada, las semillas de girasol y los trocitos de tocino en un recipiente grande.
2. Mezcle la mayonesa, el azúcar y el vinagre en un recipiente pequeño.
3. Agregue la mezcla de mayonesa a la ensalada.

CCP: Mantenga para servicio frío en 41°F o menos.
Sirva porciones de ⅔ de taza usando una cuchara #6.

Porción	Rinde	Volumen
⅔ taza	12 porciones: aprox. 1 libra 14 onzas 24 porciones: aprox. 3 libras 12 onzas	12 porciones: 6 tazas 24 porciones: 3 cuartos de galón

Nutrientes por Porción			
Calorías	124	Sodio	199 mg
Grasa Total	5.8 g	Carbohidratos	16 g
Grasa Saturada	0.7 g	Fibra Dietética	2 g
Colesterol	4mg	Proteínas	4 g
		Vitamina A	206 UI
		Vitamina C	50 mg
		Hierro	1 mg
		Calcio	22 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.