

Ensalada de Zanahoria y Jengibre



1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verdura

NSLP: ½ taza de verduras rojas/anaranjadas

SFSP: ½ taza de verdura

Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción

Ingredientes	12 Porciones		25 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Zanahorias, frescas, ralladas	14 onzas	3 tazas	2 libras 8 onzas	2 cuartos de galón + 2 tazas
Pimiento dulce rojo, fresco, finamente picado	3 onzas	½ taza	6 onzas	1¼ taza
Pasas o arándanos rojos secos	3 onzas	½ taza	6 onzas	1 taza
Semillas de girasol, sin cáscara, crudas	3 onzas	½ taza	6 onzas	1 taza
Jugo de naranja		½ taza + 2 cucharadas		1¼ tazas
Aceite vegetal		2 cucharadas + 1½ cucharaditas		¼ de taza + 1 cucharada
Salsa de soya baja en sodio		2 cucharadas + 1½ cucharaditas		¼ de taza + 1 cucharada
Azúcar		1½ cucharaditas		1 cucharada
Jengibre molido		¼ de cucharadita		½ cucharadita
Pimienta cayena		⅛ de cucharadita		¼ de cucharadita



Preparación

1. Mezcle las zanahorias ralladas, el pimiento dulce cortado en cubitos, las pasas o los arándanos rojos secos y las semillas de girasol en un tazón para mezclar grande.
2. En un recipiente separado mezcle el jugo de naranja, el aceite vegetal, la salsa de soya baja en sodio, el azúcar, el jengibre molido y la pimienta cayena. Vierta el aderezo encima de las zanahorias y revuelva para combinar.

CCP: Mantenga para servicio frío en 41°F o menos.

Justo antes de servir, revuelva la ensalada nuevamente para distribuir cualquier aderezo que se haya depositado en el fondo. Sirva porciones de ½ taza usando una cuchara #8.

continúa

Ensalada de Zanahoria y Jengibre, continuación

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	12 porciones: aprox. 2 libras	12 porciones: 6 tazas
	25 porciones: aprox. 4 libras	25 porciones: 12½ tazas

Nutrientes por Porción					
Calorias	114	Sodio	125 mg	Vitamina A	7675 UI
Grasa Total	6.5 g	Carbohidratos	13 g	Vitamina C	13 mg
Grasas Saturada	0.5 g	Fibra Dietética	2 g	Hierro	0.6 mg
Colesterol	0mg	Proteínas	2 g	Calcio	25 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.