

Ensalada Vaquera



1 Porción Proporciona:

CACFP: ⅜ de taza de verduras

NSLP: ¼ de taza de frijoles/chícharos, ⅓ de taza de verduras adicionales

SFSP: ⅜ de taza de verduras

Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción

Ingredientes	16 Porciones		32 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Frijoles negros, enjuagados y escurridos	1 libra 4 onzas	3½ tazas	2 libras 8 onzas	7 tazas
Tomates frescos, en rodajas	12 onzas	2 tazas	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón
Granos de maíz dulce	10 onzas	1¾ tazas	1 libra 4 onzas	3½ tazas
Aguacate, picado (opcional)	5 onzas		10 onzas	
Cilantro, picado		1 taza		2 tazas
Cebollas verdes, en rodajas	2 onzas	¾ de taza	4 onzas	1½ tazas
Jugo de limón verde		2 cucharadas		¼ de taza
Aceite vegetal		1 cucharada		2 cucharadas
Sal		½ cucharadita		1 cucharadita
Pimienta negra		½ cucharadita		1 cucharadita



Preparación

- En un tazón para mezclar grande, combine los frijoles negros, los tomates, el maíz, el aguacate opcional, el cilantro y las cebollas verdes.
- En un tazón para mezclar pequeño, mezcle el jugo de limón verde, el aceite vegetal, la sal y la pimienta negra. Vierta el aderezo sobre las verduras y revuelva ligeramente.

CCP: Mantenga para servicio frío en 41°F o menos.
Sirva porciones de ½ taza usando una cuchara #8.

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	16 porciones: aprox. 3 libras 128 porciones: aprox. 6 libras	16 porciones: aprox. 2 cuartos de galón 32 porciones: 1 galón

Nutrientes por Porción			
Calorías	176	Sodio	218 mg
Grasa Total	3.3 g	Carbohidratos	21 g
Grasa Saturada	0.5 g	Fibra Dietética	4 g
Colesterol	0 g	Proteínas	5 g
		Vitamina A	266 UI
		Vitamina C	6 mg
		Hierro	1 mg
		Calcio	54 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.