

Ensalada Vaquera



1 Porción Proporcional:

CACFP: $\frac{3}{8}$ de taza de verduras

NSLP: $\frac{1}{4}$ de taza de frijoles/chícharos, $\frac{1}{8}$ de taza de verduras adicionales

SFSP: $\frac{3}{8}$ de taza de verduras

Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción

Ingredientes	64 Porciones		128 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Frijoles negros, enjuagados y escurridos	5 libras	3 cuartos de galón + 2 tazas	10 libras	1 galón + 3 cuartos de galón
Tomates frescos, en rodajas	3 libras	2 cuartos de galón	6 libras	1 galón
Granos de maíz dulce	2 libras 8 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas	5 libras	3 cuartos de galón + 2 tazas
Aguacate, picado (opcional)	1 libra 4 onzas		2 libras 8 onzas	
Cilantro, picado		1 cuarto de galón		2 cuartos de galón
Cebollas verdes, en rodajas	8 onzas	3 tazas	1 libra	1 cuarto de galón + 2 tazas
Jugo de limón verde		$\frac{1}{2}$ taza		1 taza
Aceite vegetal		$\frac{1}{4}$ de taza		$\frac{1}{2}$ taza
Sal		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Pimienta negra		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita



Preparación

1. En un tazón para mezclar grande, combine los frijoles negros, los tomates, el maíz, el aguacate opcional, el cilantro y las cebollas verdes.
2. 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 $\frac{1}{2}$ taza usando una cuchara #8.

continúa

Ensalada Vaquera, continuación

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	64 porciones: aprox. 12 libras	64 porciones: aprox. 2 galones
	128 porciones: aprox. 24 libras	128 porciones: aprox. 4 galones

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