

Salsa del Mercado de Agricultores

Proceso HACCP # Preparación sin Cocción



1 Porción Proporciona:

CACFP: ¼ de taza de verduras

NSLP: ¼ de taza de verduras adicionales

SFSP: ¼ de taza de verduras

Ingredientes	15 Porciones		30 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Frijoles negros, escurridos y enjuagados	9.4 onzas	1 ¾ tazas	1 libra + 2.8 onzas	3 ½ tazas
Tomates frescos, cortados en cubitos	6 onzas	1 taza	12 onzas	2 tazas
Granos de elote, descongelados	2.4 onzas	½ taza	4.8 onzas	1 taza
Pimiento dulce verde, cortado en cubitos	2.4 onzas	½ taza	4.8 onzas	1 taza
Cebolla blanca, cortada en cubitos	2 onzas	½ taza	4 onzas	1 taza
Salsa		½ taza		1 taza
Jugo de limón verde		2 cucharadas		¼ de taza
Ajo en polvo		½ cucharadita		½ cucharadita



Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande. Enfríe en el refrigerador hasta el momento de servir.

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

Sirva porciones de ¼ de taza usando una cuchara #16.

Porción	Rinde	Volumen
¼ de taza	15 porciones: aprox. 1 libra y 6 onzas	15 porciones: aprox. 3¾ tazas
	30 porciones: aprox. 2 libras y 12 onzas	30 porciones: aprox. 7½ tazas

Nutrientes por Porción			
Calorias	36	Sodio	140 mg
Grasa Total	0 g	Carbohidratos	7 g
Grasa Saturada	0 g	Fibra Dietética	2 g
Colesterol	0 g	Proteínas	1 g
		Vitamina A	160 UI
		Vitamina C	1 mg
		Hierro	1 mg
		Calcio	11 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.