

# Ensalada Verde con Chícharos

1 Porción Proporciona:

Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción

CACFP: 1 taza de verduras, ½ onza de equivalente de carne/alternativa de carne

NSLP: ½ taza de verduras verdes oscuras, ¼ de taza de verduras con almidón, ¼ de taza de otras verduras, ½ onza de equivalente de carne/alternativa de carne

SFSP: 1 taza de verduras, ½ onza de equivalente de carne/alternativa de carne

Ingredientes	12 Porciones		25 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Lechuga romana, lavada, cortada en piezas del tamaño de un bocado	1 libra + 10 onzas	1 cuarto de galón + 1 taza	3 libras + 4 onzas	2 cuartos de galón + 2 tazas
Chícharos, congelados, descongelados	1 libras + 6 onzas	1 cuarto de galón	2 libras + 12 onzas	2 cuartos de galón + 1 ½ tazas
Pepino crudo, pelado, en rodajas	1 libra + 4 onzas	1 cuarto de galón + 1 taza	2 libras + 8 onzas	2 cuartos de galón + 2 tazas
Queso mozzarella, desnatado parcial de baja humedad, rallado	6 onzas	1 ½ tazas	12 onzas	3 tazas
Aderezo para ensalada de su elección	12 onzas	1 ½ tazas	1 libra + 8 onzas	3 tazas



## Preparación

1. Coloque 1 taza (envasada) de lechuga romana en cada recipiente de porción. Agregue ¼ de taza de cada uno de los guisantes verdes descongelados y el pepino en rodajas. Cubra con ½ onza (2 cucharadas) de queso mozzarella.

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

Sirva cada porción on 1 onza de aderezo para ensalada.

Porción	Rinde	Volumen
1 salada	12 porciones: aprox 4 ½ libras 25 porciones: aprox 9 libras	12 porciones: 1 galón 25 porciones: 2 galones

Nutrientes por Porción			
Calorías	96	Sodio	152 mg
Grasa Total	3.3 g	Carbohidratos	10 g
Grasa Saturada	1.6 g	Fibra Dietética	4 g
Colesterol	8 mg	Proteínas	7 g
		Vitamina A	5886 UI
		Vitamina C	13 mg
		Hierro	1 mg
		Calcio	139 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. ©2024 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.