

Rábanos Rostizados con Chícharos

 Tiempo para cocinar: 15 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verduras

NSLP: ½ taza de otras verduras

SFSP: ½ taza de verduras

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Rábanos rojos, recortados	1 libras 14 onzas		3 libras 12 onzas	
Aceite vegetal		1 cucharada		½ taza
Sal		¼ de cucharadita		½ cucharadita
Pimienta negra molida		¼ de cucharadita		½ cucharadita
Chícharos, congelados		3 tazas		1 cuarto de galón + 2 tazas
Jugo de limón amarillo		2 cucharadas		¼ de taza
Eneldo seco		1½ cucharaditas		1 cucharada



Preparación

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Corte los rábanos en cuartos. Ponga en un recipiente y añada el aceite vegetal, la sal y la pimienta negra. Revuelva hasta que los rábanos estén bien cubiertos con el aceite y condimentos.
2. Coloque los rábanos en una sola capa en bandejas para cocinar que han sido ligeramente rociadas con spray antiadherente. Tenga cuidado de no amontonar las piezas de rábano. Para 12 porciones utilice 2 bandejas para hornear de tamaño medio, o 1 bandeja para hornear de tamaño grande. Para 24 porciones utilice 4 bandejas para hornear de tamaño medio, o 2 bandejas para hornear de tamaño grande.
3. Hornee en el horno precalentado a 400°F por aproximadamente 10 minutos, o hasta que estén ligeramente caramelizados pero aún tiernos-crujientes. Retire las bandejas para hornear del horno y espolvoree los chícharos encima de los rábanos. Vuelva a meter las bandejas para hornear en el horno y siga rostizando hasta que los chícharos estén bien cocidos.

CCP: Caliente a 140°F o más.

4. Retire del horno y espolvoree con jugo de limón amarillo y eneldo.

CCP: Mantenga para servicio caliente a 135° F o más.

Sirva porciones de ½ taza.

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	12 Porciones, aprox 2 libras 4 onzas 24 Porciones, aprox 4 libras 8 onzas	12 Porciones, aprox 1½ cuartos de galón 24 Porciones, aprox 3 cuartos de galón

Nutrientes por Porción			
Calorías	56	Sodio	105 mg
Grasa Total	1.4 g	Carbohidratos	9 g
Grasa Saturada	0.1 g	Fibra Dietética	3.4 g
Colesterol	0 mg	Proteínas	3 g
		Vitamina A	853 IU
		Vitamina C	18 mg
		Hierro	0.9 mg
		Calcio	30 mg

Este material se desarrolló 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). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.