

Licuada Poderoso de Popeye

1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de jugo de fruta, ¼ de taza de verduras

NSLP: ½ taza de jugo de fruta, ¼ de taza de verduras de color verde oscuro

SFSP: ½ taza de jugo de fruta, ¼ de taza de verduras

Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Jugo de naranja		3 tazas		1 cuarto de galón + 2 tazas
Jugo de piña		1½ tazas		3 tazas
Yogurt bajo en grasa, de sabor natural o vainilla		1½ tazas		3 tazas
Plátano, pelado y en tajadas	1 libra	3 tazas	2 libras	1 cuarto de galón + 2 tazas
Hojas de espinacas frescas, lavadas		2 tazas		1 cuarto de galón
Hielo picado		3 tazas		1 cuarto de galón + 2 tazas



Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora, trabajando en lotes si es necesario. Haga puré hasta que esté completamente suave.

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

Sirva de inmediato en porciones de 1 taza.

Porción	Rinde	Volumen
1 taza	12 porciones, aprox 5 libras 24 porciones, aprox 10 libras	12 porciones: aprox 3 cuartos de galón 24 porciones: aprox 6 cuartos de galón

Nutrientes por Porción					
Calorías	99	Sodio	27 mg	Vitamina A	577 IU
Grasa Total	0.7 g	Carbohidratos	22 g	Vitamina C	43 mg
Grasa Saturada	0.4 g	Fibra Dietética	1 g	Hierro	0.4 mg
Colesterol	2 mg	Proteínas	3 g	Calcio	72 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.