

# 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	48 Porciones		96 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Jugo de naranja		3 cuartos de galón		1 galón + 2 cuartos de galón
Jugo de piña		1 cuarto de galón + 2 tazas		3 cuartos de galón
Yogurt bajo en grasa, de sabor natural o vainilla		1 cuarto de galón + 2 tazas		3 cuartos de galón
Plátano, pelado y en tajadas	4 libra	3 cuartos de galón	8 libras	1 galón + 2 cuartos de galón
Hojas de espinacas frescas, lavadas		2 cuartos de galón		1 galón
Hielo picado		3 cuartos de galón		1 galón + 2 cuartos de galón



## 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	48 porciones, aprox 20 libras	48 porciones: aprox 3 galones
	96 porciones, aprox 40 libras	96 porciones: aprox 6 galones

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.