

# Dip Ranchero



## 1 Porción Proporciona:

CACFP: 0.25 onzas de carne/alternativa de carne

NSLP: 0.25 onzas de carne/alternativa de carne

SFSP: 0.25 onzas de carne/alternativa de carne

### Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción

| Ingredientes                  | 16 Porciones |                  | 32 Porciones    |                |
|-------------------------------|--------------|------------------|-----------------|----------------|
|                               | Peso         | Medida           | Peso            | Medida         |
| Queso cottage bajo en grasa   | 8 onzas      | 1 taza           | 1 libra         | 2 tazas        |
| Yogur sin sabor bajo en grasa | 9 onzas      | 1 taza           | 1 libra 2 onzas | 2 tazas        |
| Hojuelas de perejil seco      |              | 1 cucharadita    |                 | 2 cucharaditas |
| Ajo en polvo                  |              | ½ cucharadita    |                 | 1 cucharadita  |
| Cebolla en polvo              |              | ½ cucharadita    |                 | 1 cucharadita  |
| Pimienta negra                |              | ¼ de cucharadita |                 | ½ cucharadita  |
| Sal                           |              | ¼ de cucharadita |                 | ½ cucharadita  |



### Preparación

1. Para un dip con grumos, mezcle el queso cottage, el yogur y los condimentos en un tazón.
2. Para un dip sin grumos aplaste el queso cottage con un tenedor antes de añadir el yogur y los condimentos.
3. Alternativamente, mezcle todos los ingredientes en una licuadora hasta que quede suave.

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

Sirva porciones de 1 onza.

| Porción | Rinde                        | Volumen                               |
|---------|------------------------------|---------------------------------------|
| 1 onza  | 16 porciones, aprox 1 libra  | 16 porciones, aprox 2 tazas           |
|         | 32 porciones, aprox 2 libras | 32 porciones, aprox 1 cuarto de galón |

| Nutrientes por Porción |       |                 |        |
|------------------------|-------|-----------------|--------|
| Calorías               | 20    | Sodio           | 105 mg |
| Grasa Total            | 0.4 g | Carbohidratos   | 2 g    |
| Grasa Saturada         | 0.2 g | Fibra Dietética | 0 g    |
| Colesterol             | 2 mg  | Proteínas       | 2.6 g  |
|                        |       | Vitamina A      | 15 IU  |
|                        |       | Vitamina C      | 0 mg   |
|                        |       | Hierro          | 0 mg   |
|                        |       | Calcio          | 38 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.