

Dip Ranchero



1 Porción Proporcional:

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	64 Porciones		128 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Queso cottage bajo en grasa	2 libras	1 cuarto de galón	4 libras	2 cuartos de galón
Yogur sin sabor bajo en grasa	2 libras 4 onzas	1 cuarto de galón	4 libras 8 onzas	2 cuartos de galón
Hojuelas de perejil seco		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Ajo en polvo		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Cebolla en polvo		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Pimienta negra		1 cucharadita		2 cucharaditas
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas



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	64 porciones, aprox 4 libras	64 porciones, aprox 2 cuartos de galón
	128 porciones, aprox 8 libras	128 porciones, aprox 1 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.