

Espárragos Rostizados

⌚ Tiempo para cocinar: 20 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verduras

NSLP: ½ de verduras

SFSP: ½ taza de verduras

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Brotes de espárragos, frescos	5 libras AP (2 libras 12 oz EP)		10 libras AP (5 libras 5 oz EP)	
Aceite de oliva o aceite vegetal		1 cucharada + 1½ cucharaditas		3 cucharadas
Sal		⅛ de cucharadita		¼ de cucharadita
Pimienta negra		⅛ de cucharadita		¼ de cucharadita



Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Lave los brotes de espárragos y corte los extremos fibrosos. Corte en trozos de 3 pulgadas.
2. Coloque los espárragos en un recipiente grande. Añada el aceite, la sal y la pimienta, y revuelva para cubrir bien los trozos de espárragos.
3. Coloque los espárragos en una sola capa en una bandeja forrada con papel para hornear teniendo cuidado de no amontonar la bandeja. Para 12 porciones utilice 3 bandejas para hornear de tamaño medio. Para 24 porciones utilice 6 bandejas para hornear de tamaño medio o 3 bandejas para hornear de tamaño grande.
4. Hornee en el horno precalentado por 12 a 15 minutos, o hasta que los trozos de espárragos estén ligeramente dorados y ampollados.

CCP: Caliente a 140°F o más.

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

Sirva porciones de ½ taza.

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	12 porciones, aprox 2½ libras 24 porciones, aprox 5 libras	12 porciones, aprox 1½ cuartos de galón 24 porciones, aprox 3 cuartos de galón

Nutrientes por Porción			
Calorías	36	Sodio	26 mg
Grasa Total	1.9 g	Carbohidratos	4 g
Grasa Saturada	0.2 g	Fibra Dietética	2 g
Colesterol	0 mg	Proteínas	2 g
		Vitamina A	757 UI
		Vitamina C	6 mg
		Hierro	2 mg
		Calcio	24 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.