

# Espárragos Rostizados

 Tiempo para cocinar: 20 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporcional:

CACFP: ½ taza de verduras

NSLP: ½ de verduras

SFSP: ½ taza de verduras

| Ingredientes                     | 48 Porciones                         |                             | 96 Porciones                        |               |
|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---------------|
|                                  | Peso                                 | Medida                      | Peso                                | Medida        |
| Brotes de espárragos, frescos    | 20 libras AP<br>(10 libras 10 oz EP) |                             | 40 libras AP<br>(21 libras 4 oz EP) |               |
| Aceite de oliva o aceite vegetal |                                      | ¼ de taza<br>+ 2 cucharadas |                                     | ¾ de taza     |
| Sal                              |                                      | ½ cucharadita               |                                     | 1 cucharadita |
| Pimienta negra                   |                                      | ½ cucharadita               |                                     | 1 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 48 porciones utilice 6 bandejas para hornear de tamaño grande. Para 96 porciones utilice 12 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  | 48 porciones, aprox 10 libras | 48 porciones, aprox 1½ galones |
|         | 96 porciones, aprox 20 libras | 96 porciones, aprox 3 galones  |

| 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.