Ejotes Rostizados

Tiempo para cocinar: 20 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verduras

NSLP: ½ taza de otras verduras

SFSP: ½ taza de verduras

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Ejotes, frescos, lavados, recortados	2 libras		4 libras	
Aceite de oliva o aceite vegetal		1 ½ cucharadas		3 cucharadas
Sal		⅛ de cucharadita		¼ cucharadita
Pimienta negra		⅛ de cucharadita		¼ cucharadita

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Coloque los ejotes lavados y recortados en un tazón grande. Añada el aceite, la sal, la pimienta a los ejotes. Revuelva para cubrir bien los ejotes.
2. Coloque los ejotes 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.
3. Hornee en el horno precalentado por 12 a 15 minutos, o hasta que los ejotes 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 1 libra 12 onzas 24 porciones, aprox 3 libras 8 onzas	12 porciones, aprox ½ cuartos de galón 24 porciones, aprox 3 cuartos de galón

Nutrientes por Porción

Calorías	39	Sodio	29 mg	Vitamina A	521 UI
Grasa Total	1.9 g	Carbohidratos	5 g	Vitamina C	9 mg
Grasa Saturada	0.2 g	Fibra Dietética	2 g	Hierro	0.8 mg
Colesterol	0 mg	Proteínas	1 g	Calcio	28 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.