

Chirivía y Zanahoria Rostizadas

⌚ Tiempo para cocinar: 30 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verduras

NSLP: ¼ de taza de verduras con almidón,

½ taza de verduras rojas/anaranjadas

SFSP: ½ taza de verduras

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Chirivía, fresca, lavada y pelada	1 libra 8 onzas		3 libras	
Zanahorias, frescas, lavadas y peladas	1 libra 8 onzas		3 libras	
Aceite de oliva o aceite vegetal		2 cucharadas		¼ de taza
Sal		¼ de cucharadita		½ cucharadita
Ajo en polvo		¼ de cucharadita		½ cucharadita
Pimienta negra		⅛ de cucharadita		¼ de cucharadita



Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Corte la chirivía y las zanahorias peladas en trozos uniformes. Intente cortarlas en palitos de 3 pulgadas x ½ pulgada. O corte las verduras por la mitad a lo largo y córtelas en diagonal en rodajas de 1 pulgada de grosor.
2. Coloque la chirivía y las zanahorias cortadas en un tazón para mezcla grande. Añada el aceite vegetal y revuelva para cubrir bien las zanahorias y la chirivía.
3. En un tazón pequeño mezcle la sal, el ajo en polvo y la pimienta negra. Añada a las zanahorias y la chirivía y revuelva hasta que las verduras estén bien cubiertas con condimentos.
4. Rocíe las bandejas con aceite en spray. Para 12 porciones utilice 2 bandejas para hornear de tamaño medio. Para 24 porciones utilice 4 bandejas para hornear de tamaño medio o 2 bandejas para hornear de tamaño grande. Coloque las verduras en una sola capa en las bandejas para hornear preparadas teniendo cuidado de no amontonar las bandejas.
5. Hornee en el horno precalentado por 20 a 30 minutos, revolviendo las verduras a la mitad del tiempo. Las zanahorias y las chirivías deben estar caramelizadas a un color marrón medio y ampolladas.
CCP: Caliente a 140°F o más.
CCP: Mantenga para servicio caliente a 135° F o más.
Sirva porciones de ½ taza.

continúa

Chirivía y Zanahoria Rostizadas, continuación

Porción	Rinde	Volumen	Nutrientes por Porción					
½ taza	12 porciones, aprox 2 libras	12 porciones, aprox 6 tazas	Calorías	87	Sodio	93 mg	Vitamina A	9531 UI
	24 porciones, aprox 4 libras	24 porciones, aprox 12 tazas	Grasa Total	2.6 g	Carbohidratos	16 g	Vitamina C	12 mg
			Grasa Saturada	0.2 g	Fibra Dietética	4 g	Hierro	0.5 mg
			Colesterol	0 mg	Proteínas	1 g	Calcio	39 mg