

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	48 Porciones		96 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Chirivía, fresca, lavada y pelada	6 libras		12 libras	
Zanahorias, frescas, lavadas y peladas	6 libras		12 libras	
Aceite de oliva o aceite vegetal		½ taza		1 taza
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas
Ajo en polvo		1 cucharadita		2 cucharaditas
Pimienta negra		½ de cucharadita		1 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 48 porciones utilice 4 bandejas para hornear de tamaño grande. Para 96 porciones utilice 8 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
½ taza	48 porciones, aprox 8 libras	48 porciones, aprox 1½ galones
	96 porciones, aprox 16 libras	96 porciones, aprox 3 galones

Nutrientes por Porción					
Calorías	87	Sodio	93 mg	Vitamina A	9531 UI
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

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.