

Calabacita Rostizada

 Tiempo para cocinar: 15 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		25 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Calabacita, fresca, entera	2 libras 3 onzas		4 libras 6 onzas	
Aceite vegetal		1 cucharada + ¾ de cucharadita		2 cucharadas + 1½ cucharaditas
Ajo en polvo		½ cucharadita		1¼ cucharaditas
Orégano seco		½ cucharadita		1 cucharadita
Sal		¼ de cucharadita		½ cucharadita
Pimienta negra molida		¼ de cucharadita		½ cucharadita



Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Lave la calabacita y corte en trozos de 3 pulgadas. Luego corte cada sección de 3 pulgadas en palitos con un grosor de ½ pulgada.
3. Combine los palitos de calabacita con el aceite, el ajo en polvo, el orégano, la sal y la pimienta. Coloque en una sola capa en bandejas para hornear que han sido ligeramente rociadas con spray antiadherente. Tenga cuidado de no amontonar las piezas de calabacita. Para 12 porciones utilice 2 bandejas para hornear de tamaño medio. Para 25 porciones, utilice 4 a 5 bandejas para hornear de tamaño medio.
4. Hornee en el horno precalentado a 400°F por aproximadamente 12 a 15 minutos, o hasta que estén ligeramente caramelizadas pero aún tiernas-crujientes.

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
1	12 porciones, aprox 2 libras 24 porciones, aprox 4 libras	12 porciones, aprox 1 cuarto de galón y 2 tazas 24 porciones, aprox 3 cuartos de galón y ½ taza

Nutrientes por Porción					
Calorías	26	Sodio	53 mg	Vitamina A	162 UI
Grasa Total	1.6 g	Carbohidratos	3 g	Vitamina C	14 mg
Grasa Saturada	0.3 g	Fibra Dietética	0.8 g	Hierro	0.3 mg
Colesterol	0 mg	Proteínas	1 g	Calcio	14 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.