

Ensalada de Primavera



1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verduras, ½ taza de fruta

NSLP: ½ taza de verduras de color verde oscuro, ½ taza de fruta

SFSP: taza de verduras, ½ taza de fruta

Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción

Ingredientes	12 Porciones		25 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Espinaca baby, fresca, lavada	2 libras	3 cuartos de galón	4 libras	1 galón + 2 cuartos de galón
Mandarinas, enlatadas, escurridas	2 libras	3 tazas	4 libras	1 cuarto de galón + 2 tazas
Fresas, frescas, recortadas, en cuartos	1 libra 4 onzas	3 tazas	2 libras 8 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas
Aderezo para ensaladas de su elección	12 onzas		25 onzas	



Preparación

1. Coloque 1 taza (empacada) de hojas de espinaca baby en cada recipiente de porciones. Espolvoree con ¼ de taza cada uno de las mandarinas y fresas frescas.

CCP: Mantenga para servicio frío a 41° F.

Sirva cada porción con 1 onza de aderezo para ensaladas.

Porción	Rinde	Volumen
1 ensalada	12 porciones, aprox 5 libras	12 porciones, aprox 1 galón
	25 porciones, aprox 10¾ libras	25 porciones, aprox 2 galones

Nutrientes por Porción			
Calorías	77	Sodio	62 mg
Grasa Total	0.5 g	Carbohidratos	18 g
Grasa Saturada	0 g	Fibra Dietética	3 g
Colesterol	0 mg	Proteínas	3 g
		Vitamina A	7749 UI
		Vitamina C	62 mg
		Hierro	2.4 mg
		Calcio	85 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.