

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	50 Porciones		100 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Espinaca baby, fresca, lavada	8 libras	3 galones	16 libras	6 galones
Mandarinas, enlatadas, escurridas	8 libras	3 cuartos de galón	16 libras	1 galón + 2 cuartos de galón
Fresas, frescas, recortadas, en cuartos	5 libra	3 cuartos de galón	10 libras	1 galón + 2 cuartos de galón
Aderezo para ensaladas de su elección	50 onzas		100 onzas	



Preparación

1. 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	50 porciones, aprox 21½ libras	50 porciones, aprox 4 galones
	100 porciones, aprox 43 libras	100 porciones, aprox 8 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.