Ensalada de Bayas de Trigo

Tiempo para cocinar: 60 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: ¼ de taza de verduras, 1 onza de granos

NSLP: ¼ de taza de verdura adicional, 1 onza de granos

SFSP: ¼ de taza de verduras, 1 onza de granos

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Granos de trigo secos	7 onzas		14 onzas	
Zanahorias, peladas, cortados en cubitos	6 onzas	1¼ tazas	12 onzas	2½ tazas
Pimiento dulce rojo sin las semillas, cortado en cubitos	6 onzas	1¼ tazas	12 onzas	2½ tazas
Apio, cortado en cubitos	6 onzas	1 taza + 2 cucharadas	12 onzas	2¼ tazas
Cebollas verdes, en rodajas		½ taza		1 taza
Perejil fresco, finamente picado		2 cucharadas		¼ de taza
Vinagre de arroz		½ taza		1 taza
Agua		2 cucharadas		¼ de taza
Aceite vegetal		1 cucharada		2 cucharadas
Ajo en polvo		½ cucharadita		1 cucharadita
Sal		¼ de cucharadita		½ cucharadita

continúa

Ensalada de Bayas de Trigo, continuación

Preparación

1. Coloque los granos de trigo secos en una cacerola grande o hervidor con camisa de vapor y añada agua para cubrirlo por 3 pulgadas. Caliente hasta que hierva, luego baje el calor a fuego lento. Cubra y siga cocinando a fuego lento por 1 hora, o hasta que los granos de trigo estén tiernos pero aún masticables. Escurra las bayas de trigo cocidas y enjuague con agua fría. Coloque en un tazón para mezclar grande.
2. Añada la zanahoria, el pimiento dulce, el apio, las cebollas y el perejil a las bayas de trigo en el tazón para mezclar.
3. En un tazón separado, mezcle el vinagre de arroz, el agua, el aceite vegetal, el ajo en polvo y la sal. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle hasta que la ensalada esté bien cubierta.

   CCP: Mantenga para servicio frío a 41° F o menos.
   Justo antes del servicio revuelva la ensalada nuevamente para distribuir cualquier aderezo que se pudo haber asentado en el fondo del recipiente.
   Sirva porciones de ½ taza utilizando una cuchara #8.

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	12 porciones, aprox 2 libras y 4 onzas 24 porciones, aprox 4 libras y 8 onzas	12 porciones, aprox 1 cuarto de galón y 2 tazas 24 porciones, aprox 3 cuartos de galón

Nutrientes por Porción					
Calorías	79	Sodio	70 mg	Vitamina A	2975 IU
Grasa Total	1.5 g	Carbohidratos	14 g	Vitamina C	21 mg
Grasa Saturada	0.1 g	Fibra Dietética	3 g	Hierro	0.7 mg
Colesterol	0 mg	Proteínas	2.5 g	Calcio	20 mg

Este material se desarrolló en parte 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). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.