

# 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	48 Porciones		96 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Granos de trigo secos	1 libra 12 onzas		3 libras 8 onzas	
Zanahorias, peladas, cortados en cubitos	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón + 1 taza	3 libras	2 cuartos de galón + 2 tazas
Pimiento dulce rojo sin las semillas, cortado en cubitos	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón + 1 taza	3 libras	2 cuartos de galón + 2 tazas
Apio, cortado en cubitos	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón + ½ taza	3 libras	2 cuartos de galón + 1 taza
Cebollas verdes, en rodajas		2 tazas		1 cuarto de galón
Perejil fresco, finamente picado		½ taza		1 taza
Vinagre de arroz		2 tazas		1 cuarto de galón
Agua		½ taza		1 taza
Aceite vegetal		¼ de taza		½ taza
Ajo en polvo		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Sal		1 cucharaditas		2 cucharaditas



FoodHero.org/es

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. Escorra 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	48 porciones, aprox 9 libras 96 porciones, aprox 18 libras	48 porciones, aprox 1 galón y 2 cuartos de galón 96 porciones, aprox 3 galones

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