



## Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Deles un toque especial a sus mini zanahorias. Sirva estas zanahorias horneadas con una sabrosa salsa para untar.

**Edades:** de 3 a 5 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

### los INGREDIENTES

**¾ taza + 1 cucharada** de yogur griego, sin grasa, natural

**3 cucharadas** de mantequilla de semilla de girasol

**4 tazas (1 lb 1 oz)** de zanahorias, tipo mini o *baby*, frescas

**½ cucharadita** de sal

**1½ cucharaditas** de aceite de canola

### las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En un tazón pequeño, combine el yogur y la mantequilla de semilla de girasol. Revuelva con un tenedor o espátula de goma hasta que la mezcla se vuelva suave. Ponga la salsa a un lado y manténgala refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
4. En un tazón pequeño, agregue las zanahorias, la sal y el aceite y mezcle.
5. Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornee durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente doradas en la parte inferior y alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
6. Sirva ½ taza de palitos de zanahoria horneada (alrededor de 6 a 10) con 2 cucharadas de salsa. Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja y mantenga los palitos de zanahoria calientes a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de palitos de zanahoria horneada  
con 2 cucharadas de salsa

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>105</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
<b>Sodio</b>	<b>132 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>9 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	64 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

*Origen:* Proyecto de recetas fáciles para el  
CACFP - Team Nutrition

**TeamNutrition.USDA.gov**

la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales  
½ onza equivalente de sustitutos de  
carne

los

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (yogur) y puede contener nueces de árbol/frutos secos o maní.** Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol y en algunos casos con maní.
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.