



Salsa de yogur y hummus con vegetales

¡Esta es una excelente manera de servir proteínas en la merienda! Sirva esta salsa con una variedad de vegetales o un pan o una galleta integral.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

los INGREDIENTES

1 ¼ tazas de garbanzos, bajos en sodio, enlatados, enjuagados y escurridos (conservar el líquido para usarlo en el paso 2. Si usa agua, enjuague y escurra los garbanzos)

½ cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de jugo de limón amarillo, recién exprimido o embotellado

1 cucharada de aceite vegetal

2 cucharadas de agua o el líquido de los garbanzos

½ cucharadita de comino, molido

⅛ cucharadita de pimienta negra, molida

2 cucharadas de yogur griego, natural, sin grasa

1 ½ tazas de floretes de brócoli, frescos

1 ½ tazas de zanahorias, tipo *baby*, frescas

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En una licuadora o un procesador de alimentos, triture los garbanzos, el ajo en polvo, el jugo de limón, el aceite vegetal, el agua o el líquido de los garbanzos, el comino, la pimienta negra y el yogur. Mezcle hasta que quede suave. Agregue más agua o líquido si es necesario. Póngalo a un lado. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).
3. Coloque 2 a 3 pulgadas de agua y una canasta para cocinar al vapor en un sartén mediano. Póngalo en la estufa a fuego medio-alto durante 2 a 3 minutos o hasta que el agua comience a hervir. Agregue las zanahorias y cocine durante 3 minutos. Agregue los floretes de brócoli y cocine al vapor durante 4 a 6 minutos adicionales o hasta que estén blandos.
4. Retire del fuego. Coloque los vegetales en un tazón y mézclelos. Deje que se enfríen.
5. Sirva 3 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ½ taza de vegetales. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

3 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ½ taza de vegetales

Nutrientes	Cantidad
Calorías	89
<hr/>	
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	81 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	43 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](https://www.teamnutrition.usda.gov)

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

Los garbanzos se acreditan como sustitutos de carne:

½ taza de vegetales

½ onza equivalente de sustitutos de carne

0

Los garbanzos se acreditan como un vegetal:

⅝ de taza de vegetales

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (yogur).**
- Los garbanzos enlatados se pueden reemplazar con garbanzos secos cocidos (½ taza de garbanzos secos rinde alrededor de 1¼ tazas de garbanzos cocidos).
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Si prepara el hummus con anticipación, almacénelo en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.

