



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 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

los INGREDIENTES

1½ tazas + 2 cucharadas de yogur griego, sin grasa, natural

¼ taza + 2 cucharadas de mantequilla de semilla de girasol

6 tazas (1 lb 10 oz) de zanahorias, tipo mini o baby, frescas

¼ cucharadita de sal

2¼ 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 ¾ taza (alrededor de 9 a 13) de palitos de zanahoria horneada con ⅓ taza 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

¾ taza de palitos de zanahoria horneada
con ⅓ taza de salsa

Nutrientes	Cantidad
Calorías	189
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	241 mg
Carbohidrato total	15 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	116 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

¾ taza de vegetales
1 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.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.