



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 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

2½ 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)

1 cucharadita de ajo en polvo

2 cucharaditas de jugo de limón amarillo, recién exprimido o embotellado

2 cucharadas de aceite vegetal

¼ taza de agua o el líquido de los garbanzos

1 cucharadita de comino, molido

¼ cucharadita de pimienta negra, molida

¼ taza de yogur griego, natural, sin grasa

2¼ tazas de floretes de brócoli, frescos

2¼ 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. En un tazón mediano, combine el brócoli y las zanahorias. Mezcle.
4. Sirva ¼ taza + 2 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ¾ taza de vegetales. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¼ taza + 2 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ¾ taza de vegetales

Nutrientes	Cantidad
Calorías	160
Grasa total	6 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	137 mg
Carbohidrato total	23 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	71 mg
Hierro	2 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

Los garbanzos se acreditan como sustitutos de carne:

¾ taza de vegetales

1 onza equivalente de sustitutos de carne
0

Los garbanzos se acreditan como un vegetal:

1 taza de vegetales

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (yogur).**
- Los garbanzos enlatados se pueden reemplazar con garbanzos secos cocidos (1 taza de garbanzos secos rinde alrededor de 2½ 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.