



## Salsa de maíz con chips de tortilla

El maíz y los tomates unen sus fuerzas para crear una salsa divertida.

**EDADES:** de 3 a 5 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 0 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

½ onza equivalente de granos

### ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> <li>Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.</li> </ol>
Maíz, en grano, congelado, descongelado, escurrido	2 lb 5 oz	2 qt	4 lb 10 oz	1 gal	<ol style="list-style-type: none"> <li>En un tazón grande, mezcle el maíz, el tomate, el pepino, el cebollín, el condimento de chile con limón y la crema agria (vea las notas).</li> </ol>
Tomate, fresco, cortado en cubos de ¼"* (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	1 lb 7 oz	3 tazas + 2 cucharadas	2 lb 14 oz	1 qt + 2¼ tazas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Pepino, fresco, sin pelar, cortado en cubos de ¼"* (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	1 lb 3 oz	3 tazas + 2 cucharadas	2 lb 6 oz	1 qt + 2¼ tazas	
Cebollín, fresco, picado* (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	1 oz	½ taza	2 oz	1 taza	
Condimento de chile con limón		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Crema agria, ligera		½ taza		1 taza	
Chips de tortilla	12½ oz (al menos 350 g)		1 lb 9 oz (al menos 700 g)		<b>3</b> Sirva ½ taza (cucharón de 4 oz) de salsa de maíz con ½ onza de chips de tortilla (alrededor de 5–7 chips enteros). Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

\*Vea la guía de mercadeo



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

½ taza de salsa de maíz con ½ onza equivalente de chips de tortilla

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>122</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>91 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>20 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	29 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**NOTAS**

- **Contiene leche (crema agria).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí)
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (chips de tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- **Prevención del atragantamiento:** Los granos de maíz enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.
- Si prepara la salsa de maíz con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 6 lb ½ oz	Peso: 12 lb 1¼ oz
Rinde: 3 qt ½ taza de salsa de maíz, 12½ oz de chips de tortilla	Rinde: 1 gal 2 qt 1 taza de salsa de maíz, 1 lb 9 oz de chips de tortilla

**\*GUÍA DE MERCADEO**

<b>Alimentos tal como se compraron para:</b>	<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Cebollín, fresco	1¼ oz	2½ oz
Pepino, fresco	1 lb 3½ oz	2 lb 7 oz
Tomate, fresco	1 lb 10½ oz	3 lb 5 oz

