



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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

Los garbanzos se acreditan como sustitutos de carne:

½ taza de vegetales
½ onza equivalente de sustitutos de carne

o

Los garbanzos se acreditan como un vegetal:

⅝ taza de vegetales

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition
TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
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) o garbanzos secos*	2 lb	1 qt + 1 taza	4 lb	2 qt + 2 tazas	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 y manténgalo refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).
Ajo en polvo		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Jugo de limón amarillo, recién exprimido o embotellado		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	
Aceite vegetal		¼ taza		½ taza	
Agua o el líquido de los garbanzos		½ taza		1 taza	
Comino, molido		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Pimienta negra, molida		½ cucharadita		1 cucharadita	
Yogur griego, natural, sin grasa	4 oz	½ taza	8 oz	1 taza	
Brócoli, floretes, fresco	1 lb 8 oz	1 qt + 2¼ tazas	3 lb	3 qt + ½ taza	3 Coloque 2–3 pulgadas de agua y una canasta para cocinar al vapor en un sartén grande. Póngalo en la estufa a fuego medio-alto durante 2–3 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 4–6 minutos adicionales o hasta que estén blandos.
Zanahorias, tipo <i>baby</i> , frescas	1 lb 15¼ oz	1 qt + 2¼ tazas	3 lb 14½ oz	3 qt + ½ taza	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 (cucharón #8) de vegetales. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

*Vea la guía de mercadeo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	89
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
Vitamina D	N/A
Calcio	43 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene leche (yogur).**
- Los garbanzos enlatados se pueden reemplazar con garbanzos secos cocidos (1 lb de garbanzos secos rinde alrededor de 6¼ 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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 5 lb 13 oz	Peso: 11 lb 10 oz
Rinde: 1 qt ¾ taza de salsa de yogur y hummus, 3 qt ½ taza de vegetales	Rinde: 2 qt 1½ tazas de salsa de yogur y hummus, 1 gal 2 qt 1 taza de vegetales

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Garbanzos, secos	13 oz	1 lb 10 oz

