



## 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

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos

**INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP**

¾ taza de vegetales

1 onza equivalente de sustitutos de carne

**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	
					<b>1</b> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
					<b>2</b> Precaliente el horno a 400 °F.
Yogur griego, natural, sin grasa	3 lb 6 oz	1 qt + 2¾ tazas	6 lb 12 oz	3 qt + 1½ tazas	<b>3</b> 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 mezcla a un lado y manténgala refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
Mantequilla de semilla de girasol	14 oz	1½ tazas + 2 cucharadas	1 lb 12 oz	3¾ tazas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Zanahorias, tipo mini o <i>baby</i> , frescas	6 lb 12 oz	1 gal + 2 qt	13 lb 8 oz	3 gal	<p><b>4</b> En un tazón extragrande, agregue las zanahorias, la sal y el aceite. Mezcle.</p>
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Aceite de canola		3 cucharadas		¼ taza + 2 cucharadas	
					<p><b>5</b> Coloque las zanahorias en las bandejas para hornear (18" x 26" x 1") en una sola capa.  <b>Para 25 porciones</b>, use 2 bandejas.  <b>Para 50 porciones</b>, use 4 bandejas.</p>
					<p><b>6</b> Hornee durante 30 minutos o hasta que estén ligeramente doradas en la parte inferior y alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.</p>
					<p><b>7</b> Sirva ¾ taza de palitos de zanahoria horneada (alrededor de 9 a 13) con ⅓ taza de salsa (cucharón #12). 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.</p>

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

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

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>189</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>10 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
<b>Sodio</b>	<b>241 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>15 g</b>
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>11 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	116 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**NOTAS**

- **Contiene leche (yogur) y puede contener nueces de árbol/frutos secos o maní/cacahuate.** Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol (frutos secos) y en algunos casos, maní (cacahuate).
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 9 lb 7 oz	Peso: 18 lb 14 oz
Rinde: 1 gal 2¾ tazas de palitos de zanahoria horneada, 2 qt ¾ taza de salsa	Rinde: 2 gal 1 qt 1 taza de palitos de zanahoria horneada, 1 gal ¾ taza de salsa

