



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

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
					2 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	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 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	4 En un tazón extragrande, agregue las zanahorias, la sal y el aceite. Mezcle.
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Aceite de canola		3 cucharadas		¼ taza + 2 cucharadas	
					5 Coloque las zanahorias en las bandejas para hornear (18" x 26" x 1") en una sola capa. Para 25 porciones , use 2 bandejas. Para 50 porciones , use 4 bandejas.
					6 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.
					7 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	189
<hr/>	
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
<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

25 porciones	50 porciones
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

