



Salsa de maíz con chips de tortilla

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

EDADES: de 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza de vegetales

1 onza equivalente de granos

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
Maíz, en grano, congelado, descongelado, escurrido	3 lb 8 oz	3 qt + ½ taza	7 lb	1 gal + 2 qt + 1 taza	<ol style="list-style-type: none"> 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).
Tomate, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	2 lb 3 oz	1 qt + ¾ taza	4 lb 6 oz	2 qt + 1½ 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 13 oz	1 qt + ¾ taza	3 lb 10 oz	2 qt + 1½ tazas	
Cebollín, fresco, picado* (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	2 oz	¾ taza	4 oz	1½ tazas	
Condimento de chile con limón		1 cucharada		2 cucharadas	
Crema agria, ligera		¾ taza		1½ tazas	
Chips de tortilla	1 lb 9 oz (al menos 700 g)		3 lb 2 oz (al menos 1400 g)		3 Sirva ¾ taza (cucharón de 6 oz) de salsa de maíz con 1 onza de chips de tortilla (alrededor de 10–15 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

¾ taza de salsa de maíz con 1 onza equivalente de chips de tortilla

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	218
<hr/>	
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	158 mg
Carbohidrato total	36 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	51 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”.
- 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

25 porciones	50 porciones
Peso: 9 lb 7½ oz	Peso: 18 lb 14⅞ oz
Rinde: 1 gal 2¾ qt de salsa de maíz, 1 lb 9 oz de chips de tortilla	Rinde: 2 gal 1 qt 1½ tazas de salsa de maíz, 3 lb 2 oz de chips de tortilla

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Cebollín, fresco	2 oz	4 oz
Pepino, fresco	1 lb 13 oz	3 lb 10 oz
Tomate, fresco	2 lb 7¾ oz	5 lb

