



Sandwichitos de ensalada de huevo

Estos sandwichitos resultan ideales para una merienda o para el almuerzo.

EDADES: de 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

2 onzas equivalentes de sustitutos de carne

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	
Huevos, frescos, grandes, enteros		25 huevos		50 huevos	<ol style="list-style-type: none"> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Hierva los huevos: Coloque los huevos en una olla grande y agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que el agua comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en el agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar, como huevos hervidos duros. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					3 Mientras se cocinan los huevos, prepare un baño de hielo. Coloque hielo y agua en un tazón. Póngalo a un lado.
					4 Cuando los huevos están listos, retírelos con una cuchara ranurada y colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.
					5 Pele y pique los huevos.
Cebollín, fresco, picado* (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	1 oz	½ taza	2 oz	1 taza	6 En un tazón grande, combine los huevos, el cebollín, el apio, la pimienta, la mostaza seca, la mayonesa y el pepinillo picado (<i>relish</i>). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).
Apio, fresco, cortado en cubos de ¼"* (lave el apio cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	4 oz	1 taza	8 oz	2 tazas	
Pimienta negra, molida		½ cucharadita		1 cucharadita	
Mostaza, seca, molida		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Mayonesa, reducida en grasa	8 oz	1 taza	1 lb	2 tazas	
Pepinillo picado (<i>relish</i>), dulce		2 cucharadas + 2 cucharaditas		½ taza	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Panes o panecillos (hamburguesa, brioche, etc. de al menos 28 g o 1 oz cada uno)		25 unidades		50 unidades	7 Coloque ¼ taza (cucharón #16) de ensalada de huevo dentro de cada pan o panecillo.
					8 Sirva 1 sandwichito. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

*Vea la guía de mercadeo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 sandwichito de ensalada de huevo

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	203
<hr/>	
Grasa total	10 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	209 mg
Sodio	194 mg
Carbhidrato total	19 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene huevos (huevos y mayonesa) y trigo (pan).** Los panes 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 (pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y hará que resulte más fácil pelarlos.
- Si prepara la ensalada de huevo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los sándwiches.
- 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: 5 lb 7¾ oz	Peso: 10 lb 15½ oz
Rinde: 25 sandwichitos de ensalada de huevo	Rinde: 50 sandwichitos de ensalada de huevo

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Apio, fresco	5 oz	9¾ oz
Cebollín, fresco	2¾ oz	5½ oz

