



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 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

Los garbanzos se acreditan como sustitutos de carne:

¾ taza de vegetales
1 onza equivalente de sustitutos de carne

0

Los garbanzos se acreditan como un vegetal:

1 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	
					<ol style="list-style-type: none"> 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) 0 garbanzos secos*	3 lb 11 oz	2 qt + 2 tazas	7 lb 6 oz	1 gal + 1 qt	<ol style="list-style-type: none"> 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		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Jugo de limón amarillo, recién exprimido o embotellado		2 cucharadas + 2 cucharaditas		1/3 taza	
Aceite vegetal		1/2 taza		1 taza	
Agua o el líquido de los garbanzos		1 taza		2 tazas	
Comino, molido		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	
Pimienta negra, molida		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Yogur griego, natural, sin grasa	8 oz	1 taza	1 lb	2 tazas	
Brócoli, floretes, fresco	2 lb 3 1/2 oz	2 qt + 1 1/2 tazas	4 lb 7 oz	1 gal + 3 tazas	3 En un tazón mediano, mezcle el brócoli y las zanahorias.
Zanahorias, tipo <i>baby</i> , frescas	2 lb 15 oz	2 qt + 1 1/2 tazas	5 lb 14 oz	1 gal + 3 tazas	
					4 Sirva 1/4 taza + 2 cucharadas (cucharón #10) de salsa de yogur y hummus con 3/4 taza de vegetales. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

*Vea la guía de mercadeo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¼ taza + 2 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ¾ taza de vegetales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	160
Grasa total	6 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	137 mg
Carbohidrato total	23 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	71 mg
Hierro	2 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: 10 lb 2 oz	Peso: 20 lb 4 oz
Rinde: 2 qt 1½ tazas de salsa de yogur y hummus, 1 gal 2¾ tazas de vegetales	Rinde: 1 gal 3 tazas de salsa de yogur y hummus, 2 gal 1 qt 1½ tazas de vegetales

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Garbanzos, secos	1 lb 10 oz	3 lb 4 oz

