

Ensalada de Fruta Moldeada

Meal Components: Fruits

Salads, Sauces, Condiments & Dressings, E-01

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Piña machacada en lata, con jugo, fría	1 lb 10 oz	3 tazas (1 1/3 lata No. 2)	3 lb 4 oz	1 cuarto 2 tazas (2 2/3 de latas No. 2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escorra la piña y aparte el jugo para el paso 3. Para 25 porciones, aparte 1 taza. Para 50 porciones aparte 2 tazas. Guarde la piña para el paso 5. 2. En un tazón, disuelva la gelatina en agua hirviendo. Añada la reserva del jugo de piña, el jugo de naranja concentrado y el yogur. Mézclelo todo hasta que suavice. 3. Congele la mezcla por unos 30 minutos, hasta
Gelatina de limón	12 oz	2 1/2 tazas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 1 tza	
Agua, hirviendo		2 tazas		1 cuart gl	
Jugo de piña reservado		1 tza		2 tazas	
Jugo de naranja concentrado		1/4 tza		1/2 tza	
yogur simple bajo en grasa	1 lb 2 oz	2 tazas	2 lb 4 oz	1 qt	

Uvas frescas o blancas sin semilla, partidas por la mitad, frías

1 lb

2 tazas

2 lb

1 cuarto gal

4. Coloque 8 1/4 oz (1 1/4 tazas) de piña machacada y 8 oz (1 1/4 tazas 2 cdas) de uvas partidas por mitad en cada molde de hornear de 3 cuartos de galón (9" x 13" x "2). Para 25 porciones use 2 moldes o bandejas. Para 50 porciones, use 4 moldes o bandejas.
5. . En un tazón de batir, use la batidora a velocidad media para batir la mezcla de la gelatina por 5 minutos hasta que esté esponjosa.
6. Vierta 1 lb 12 oz (1 cuarto de galón) de la gelatina batida sobre la fruta en cada molde y revuélvala ligereamente para mezclarla. Refrigérela hasta que cuaje, por lo menos 2 horas.
7. .Distribuya las porciones con una cuchara No. 10 (3/8 taza)

Notas

* Vea la Guía de Mercado

Consejo Especial:

Esta ensalada también puede prepare sustituyendo cantidades iguales de manzanas frescas en cubitos o zanahorias frescas ralladas por las uvas frescas; y sustituyendo cantidades iguales de mandarinas enlatadas, melocotones en rodaja enlatados y jugo, por la piña enlatada y jugo.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Uvas	1 lb 1 oz	2 lb 2 oz

Serving	Yield	Volume
? taza (cuchara No. 10) provee ¼ taza de fruta.	25 Porciones: 5 lb 8 oz 50 Porciones: 11 lb	25 Porciones: 2 cuartos de galón 2 ½ tazas 2 bandejas 50 Porciones: 1 galón 1 ¼ cuartos de galón 4 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	99	Grasa saturada		Hierro	
Proteínas	2 g	Colesterol	1 mg	Calcio	46 mg
Carbohydrate	23 g	Vitamina A	51 IU	Sodio	50 mg
Grasa total		Vitamina C	8 mg	Fibra dietetica	