

Ensalada de Brócoli

Meal Components: Fruits, Vegetable

Salads, E-11

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Aderezo para ensalada, bajo en calorías	8 oz	1 tza	1 lb	2 tzas	<ol style="list-style-type: none"> Aderezo: combine el condimento de la ensalada o mayonesa, azúcar, vinagre y leche. Mezcle bien.
O	O	O	O	O	
Mayonesa, baja en calorías	8 oz	1 tza	1 lb	2 tzas	<ol style="list-style-type: none"> Agregue el condimento al brócoli cortado. Agregue las pasas, nueces (opcional), y cebollas (opcional) a la mezcla de brócoli. Mezcle para cubrir todos los pedazos con el condimento. Esparza 2 lb 8 oz (aproximadamente 1 cuarto gl 2 ½ tazas) en cada bandeja de hornear (9"x13"x
Azúcar	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	
Vinagre blanco		1 Cda		2 Cda	
Leche descremada 1%		1 Cda		2 Cda	
*Brócoli, fresco cortado	1 lb 1 oz	1 cuarto gl 1 1/2 tazas	2 lb 2 oz	2 cuarto gl 3 tza	
Pasas	10 oz	1 3/4 tza	1 lb 4 oz	3 3/4 tza 3 Cda	

Nueces, cortadas (opcional)	4 oz	3/4 tza 3 Cda	8 oz	1 3/4 tza
-----------------------------	------	---------------	------	-----------

Cebollas moradas, cortadas (opcional)		1/4 tza	3 oz	1/2 tza
---------------------------------------	--	---------	------	---------

4. CCP: Refrigérela en 1 hora. Manténgala a 40°F o más frío. Cúbrela. Refrigérela hasta que esté listo para servirla.

5. Agítela ligeramente antes de servir. Distribuya las porciones con una cuchara servidora No. 16 (1/4 taza).

Notas

*Vea la Guía de Mercado

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio de 2014. La estandarización está en curso.

Marketing Guide

Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Brócoli	1 lb 5 oz	2 lb 10 oz

Serving	Yield	Volume
½ taza (cuchara No. 8) otorgan ½ taza vegetales verdes oscuros y ¼ taza de fruta. (Frutas secas equivale al doble del volumen servido).	25 Porciones: 2 lb 8 oz 50 Porciones: 5 lb	25 Porciones: 1 cuarto gl 2 ¼ tazas 1 bandeja 50 Porciones: 3 cuarto gl ½ taza 2 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	N/A	Grasa saturada		Hierro	
Proteínas	1 g	Colesterol	3 mg	Calcio	16 mg
Carbohydrate	17 g	Vitamina A	304 IU	Sodio	83 mg
Grasa total	3 g	Vitamina C	18 mg	Fibra dietética	1 g