Ensalada de Zanahorias con Pasas

Meal Components: Fruits, Vegetable **Salads, E-05**

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
*Zanahorias frescas, ralladas gruesas	1 lb 10 oz	1 cuarto gl 3 2/3 tazas	3 lb 4 oz	3 cuarto gl 3 1/3 tza	**1.** Ponga la zanahoria y pasas en un tazón grande.
Pasas	12 oz	2 1/4 tzas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 1/2 tza	
Leche descremada, instantánea, reconstituida		1/4 tza		1/2 tza	**2.** Aderezo: En un tazón separado, combine la leche, aderezo para ensalada o mayonesa, sal, nuez moscada (opcional) y jugo de limón (opcional).
Ensaladas baja en calorías	8 oz	1 taza	1 lb	2 tzas	
O	O	O	O	O	
Mayonesa baja en caloría	8 oz	1 tza	1 lb	2 tzas	
Sal		1/4 cdta		1/2 cdta	
Nuez moscada molida (opcional)		1/4 cdta		1/2 cdta	
Jugo de limón (opcional)		1 Cda		2 Cda	**3.** Vierta el aderezo sobre las zanahorias y pasas. Mezcle ligeramente. Esparza 3 lb (aproximadamente 1 cuarto gl 2 ½ tazas) en cada bandeja (9” x 13” x 2”). Para 25 porciones use 1

4. PCC: Enfríelo a 41° F o más bajo en las primeras 4 horas. Cúbralo. Refrigérelo hasta que esté listo para servirlo.

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

Notas
* Vea la Guía de Mercado

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**25 Porciones**	**25 Porciones**
Zanahorias	2 lb	4 lb

Serving	Yield	Volume
¼ taza (cuchara servidora No. 16) otorga ¼ taza de vegetal y fruta.	**25 Porciones:** 3 lb **50 Porciones:** 6 lb	**25 Porciones:** 1 cuarto gl 2 ½ tazas 1 bandeja **50 Porciones:** 3 cuarto gl 1 taza 2 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	78	Grasa saturada		Calcio	18 mg
Proteinas	1 g	Colesterol	4 mg	Sodio	117 mg
Carbohydrate	16 g	Vitamina A	8301	Fibra dietetica	2 g
Grasa total	2 g		unknown		
		Hierro			