

Ensalada de Frutas de Waldorf

Meal Components: Fruits

Salads, Sauces, Condiments & Dressings, E-14

Ingredients	24 Porciones		48 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
*Manzanas frescas sin el centro, sin pelar, cortadas en cubitos	1 lb 1 oz	1 cuarto gl 1/2 tza	2 lb 2 oz	2 cuarto gl 1 tza	<ol style="list-style-type: none"> Rocíe las manzanas con jugo de limón para prevenir descoloración. Combine las manzanas, mezcla de frutas, apio (opcional), pasas (opcional), aderezo para ensalada o mayonesa y nuez moscada (opcional). Mezcle levemente hasta combinar todos los ingredientes.
Jugo de limón		2 Cda		1/4 tza	
Frutas enlatadas, frías, escurridas	1 lb 10 oz	3 1/2 tzas (1 1/2 latas No. 2-1/2)	3 lb 4 oz	1 cuarto gl 3 tzas (3 latas No. 2-1/2)	
*Apio fresco, picado (opcional)	3 3/4 oz	1 tza	7 1/2 oz	2 tzas	
Pasas (opcional)	5 oz	1 tza	10 oz	2 tzas	
Aderezo para ensalada bajo en calorías	3 oz	1/4 tza 2 Cda	6 oz	3/4 tza	
O	O	O	O	O	
Mayonesa baja en grasa	3 oz	1/4 tza 2 Cda	6 oz	3/4 tza	

3. PCC: Refrigérela en la primera 1 hora.
Manténgala a 40° F o más frío. Cúbrela.
Manténgala refrigerada hasta que esté listo para servirla.

Nueces picadas 4 1/2 oz 1 tza 8 1/2 oz 2 tzas

4. Agregue las nueces antes de servirla.
Revuélvala levemente. Para mejor resultados,
úsela el mismo día.

5. Distribuya las porciones con una cuchara No.
12 (1/3 taza).

Notas

*Consulte la Guía de Mercado

Consejo Especial:

Las manzanas rojas hacen una ensalada muy atractiva.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	24 Porciones	24 Porciones
Manzanas	1 lb 1 oz	2 lb 2 oz
Apio	5 oz	10 oz

Serving	Yield	Volume
? taza (cuchara No. 12) provee 1/4 taza de fruta	24 Porciones: 3 lb 7 oz	24 Porciones: 2 cuartos gl
	48 Porciones: 6 lb 14 oz	48 Porciones: 1 galón

Nutrients Per Serving					
Calorías	73	Grasa saturada		Hierro	
Proteínas	1 g	Colesterol	1 mg	Calcio	9 mg
Carbohydrate	9 g	Vitamina A	114 IU	Sodio	34 mg
Grasa total	4 g	Vitamina C	2 mg	Fibra dietetica	1 g