

Ensalada de Peras y Arndanos Rojos con Avellanas en Curry

Makes: 48 servings

48 Servings

| Ingredients | Weight | Measure |
|---|-------------------|---------------------------------|
| Pepinos, pelados, sin semilla y picados | 1 lb 13 oz | 1 1/2 cuartos gl (6 1/4 tza) |
| Estragón, seco | 1/4 oz | 2 Cdas |
| Cebollines, picados | | 2 Cdas |
| Ajo, finamente picado | | 1 1/2 cdta |
| Sal | | 1 1/2 cdta |
| Pimienta blanca, molida | | 3/4 cdta |
| Yogur sin sabor, sin grasa | 50 oz (3 lb 2 oz) | 1 1/2 cuarto gl (6 1/4 tza) |
| Miel | 4 1/2 oz | 1/3 tza |
| Jugo de limón | 1 1/4 oz | 2 Cdas |
| Avellanas, sin cáscara, tostadas y cortadas gruesas | 1 lb 9 oz | 1 1/4 cuarto gl (5 1/2 tza) |
| Mantequilla, derretida | 1 1/2 oz | |

Nutrition Information

| Key Nutrients | Amount | % Daily Value |
|----------------|--------|---------------|
| Total Calories | 250 | |
| Total Fat | 10 g | |
| Protein | 5 g | |
| Carbohydrates | 40 g | |
| Dietary Fiber | 4 g | |
| Saturated Fat | 1.5 g | |
| Sodium | 160 mg | |

| | | |
|---|-----------|------------------------------------|
| Jarabe de maíz, ligero | 8 1/2 oz | 3/4 tza |
| Miel | 6 1/2 oz | 1/2 tza |
| Curry en polvo | | 2 1/4 cdtas |
| Sal | | 3/4 cdta |
| Chile Cayena, molido | | 1/4 - 1/2 cdta |
| Mantequilla | 3/4 oz | 4 1/2 cdtas |
| Arándanos rojos, secos, endulzados | 2 lb 6 oz | 2 cuarto gl (8 1/3 tza) |
| Peras Anjou, sin el centro y cortadas en cubos | 2 lb 2 oz | 1 cuarto gl (4 1/2 tzas) |
| Pimiento Amarillo, sin semillas y cortado en tiras delgadas | 2 lb 1 oz | 2 cuarto gl (8 1/4 tza) |
| Hojas de espinacas, lavadas | 1 lb 9 oz | 3 cuarto gl (12 1/2 tzas) |
| Coles de Primavera, lavadas y cortadas | 1 lb 9 oz | 2 1/4 cuarto gl (9 1/3 tzas) |
| Cebolletas, rebanadas finamente | 5 1/4 oz | 1 1/2 tza |

Directions

1. Coloque el pepino, estragón, cebollines, ajo, sal y pimienta blanca en un procesador de alimentos o en

una licuadora.

2. Procese hasta que estén suaves y homogéneos.
3. Coloque la mezcla de pepinos, yogur, miel y jugo de limón en un tazón de mezclar.
4. Bata con el accesorio de paleta a velocidad baja hasta que estén mezclados.
5. Ponga las avellanas en un tazón grande y déjelo a un lado.
6. Vierta mantequilla en una media bandeja de (12 x16 pulgadas); déjela a un lado.
7. Caliente el jarabe de maíz, miel, polvo de curry, sal y chile cayena en una olla pequeña hasta que hierva, revolviendo ocasionalmente.
8. Déjelo hervir por 5 minutos. No lo revuelva.
9. Agregue la mantequilla hasta que se derrita.
10. Vierta sobre las nueces y revuélvalas hasta que estén cubiertas. Extiéndalas sobre la mantequilla derretida en la media bandeja.
11. Hornee a 300 grados F por 30 a 40 minutos, revolviendo cada 10 minutos hasta que esté ligeramente dorado.
12. Vierta sobre bandeja forrada con papel encerado o bandeja engrasada, extienda una capa delgada; déjelo enfriar. Parta en trozos pequeños.
13. Coloque los arándanos rojos, peras, pimientos, espinaca, coles de primavera y cebolletas en un tazón grande.
14. Revuelva con el aderezo de pepino.
15. Distribuya la porción de 5 oz de ensalada con aderezo por plato. Espolvoree con 2 cucharadas de Avellanas en Curry.