Ensalada de Vegetales Moldeada

Meal Components: Vegetable

Salads, Sauces, Condiments & Dressings, E-01A

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Gelatina de limón	12 oz	2 1/2 tza	1 lb 8 oz	1 cuarto 1 tza	1. En un tazón, disuelva la gelatina en agua hirviendo
Agua, hirviendo		3 tzas		1 cuarto gl 2 tzas	
Jugo de limón		1/4 tza		1/2 tza	2. Añada el jugo de limón y el yogur. Mézclelo hasta que suavice.
yogur simple bajo en grasa	1 lb 2 oz	2 tzas	2 lb 4 9z	1 cuarto gl	
*Repollo fresco rallado	1 lb	1 cuarto gl 2 2/3 tzas	2 lb	3 cuarto gl 1 1/3 tzas	3. Coloque 8 oz (3 1/3 tzas) de repollo rallado, 7 oz (1 1/4 tzas 2 cdas) de apio picado, 2 cdas pimiento verde picado, y 1 cda de pimiento en cada molde de gelatina de 3 cuartos de galón o bandeja de hornear (9" x 13" x 2").
*Apio fresco, picado	14 oz	2 3/4 tzas	1 lb 12 oz	1 cuarto gl 1 1/2 tzas	
*Pimiento verde fresco, picado		1/4 tza	2 3/4 oz	1/2 tza	
Pimiento enlatado picado,		2 cdas		1/4 tza	

4. En un recipiente de batidora, use la batidora a velocidad media para batir la mezcla de gelatina por 5 minutos, hasta que se esponja.
5. Vierta 1 lb 12 oz (1 cuarto de gl) de la gelatina batida sobre los vegetales en cada molde y revuélvalos ligeramente para que se mezclen. Refrigérela hasta que cuaje, por lo menos 2 horas.
6. las porciones con una cuchara No. 6 (2/3 tza).

Notas

*Vea la Guía de Mercado

Consejo Especial:

Esta ensalada también puede prepararse sustituyendo cantidades iguales de manzanas frescas en cubo o zanahorias frescas ralladas por el repollo fresco, apio, o pimiento.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Repollo	1 lb 3 oz	2 lb 6 oz
Apio	1 lb 1 oz	2 lb 2 oz
Pimientos verdes	2 oz	4 oz

Serving	Yield	Volume
? taza (cuchara No. 6) provee ¼ taza de vegetales.	25 Porciones: 5 lb 8 oz	25 Porciones: 1 galón 1 taza 2 bandejas
	50 Porciones: 11 lb	50 Porciones: 2 galones 2 tazas 4 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	73	Grasa saturada	0.22 g	Hierro	0.24 mg
Proteínas	2.55 g	Colesterol	1 mg	Calcio	54 mg
Carbohydrate	15.62 g	Vitamina A	95 IU	Sodio	67 mg
Grasa total	0.4 g	Vitamina C	9.9 mg	Fibra dietetica	0.7 g