Celebrando la Estacionalidad: Recetas cultivadas en Wisconsin para el entorno de la primera infancia
www.rootedwi.org/recipes

Tipo de comida: merienda de invierno
Componentes alimenticios utilizados: vegetales, carne/sustituto de carne
Cultivo de especialidad: tubérculos-zanahoria

| **Palitos de Verdura** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Ingredientes** | **8 porciones** | | **25 porciones** | |
| | Medida | Peso | Medida | Peso |
| Zanahorias, peladas, picadas en “palitos” | 4 tazas | 2 libras | 12 ½ tazas | 6.5 libras |
| Garbanzos, enlatados, escurridos | 2 tazas | | 6 ¼ tazas | |
| Yogurt Griego, natural | 1 taza | | 2 ½ tazas | |
| Jugo de limón | 1.5 cucharadas | | 6 cucharadas | |
| Pimentón | 2 cucharaditas | | 2.5 cucharadas | |
| Ajo en polvo | 2 cucharaditas | | 2.5 cucharadas | |
| Aceite de oliva | 1 cucharada | | 3 ½ cucharadas | |
| Diente de ajo | 1 diente | | 3 dientes | |

Instrucciones:

1. Combine los garbanzos, yogurt, jugo de limón, aceite de oliva, pimentón y ajo en polvo en una licuadora o procesador de alimentos.
2. Pulse por 30 segundos. Verifique la consistencia y mezcle con una espátula. Si es necesario, pulse durante 15 segundos más.
3. Pique las zanahorias en palitos de 4 pulgadas de largo.
4. Sirve los palitos de verduras con el hummus.

Tamaño de porción para **merienda**:

| **Grupo de Edad** | **Tamaño de la Porción** |
|---|---|
| Edades 1-2 | ½ taza de “palitos” de vegetales, 1⁄4 taza de hummus |
| Edades 3-5 | ½ taza de “palitos” de vegetales, 1⁄4 taza de hummus |

NOTA: La cantidad de porciones está basada en ½ taza de palitos de vegetales + ¼ taza de porciones de hummus para edades de 3-5; El número de porciones puede aumentar o disminuir según la edad de los niños atendidos y la cantidad servida. Esta receta proporciona ½ taza de vegetales y ¼ taza de carne/sustituto de carne por porción.