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

Tipo de comida: merienda de otoño
Componentes alimenticios utilizados: vegetales, granos
Cultivo de especialidad: jitomates, cilantro, cebolla

Salsa Pico de Gallo con Totopos				
Ingredientes	**8 porciones**		**25 porciones**	
	Medida	Peso	Medida	Peso
Jitomates, picados	4 tazas	2 libras	11 tazas	5.25 libras
Cilantro, finamente picado	⅓ taza	½ onza	1 taza	1 ½ onzas
Cebolla verde, finamente picada	½ taza	5 onzas	1 ⅔ tazas	15 ½ onzas
Jugo de limón	3 Cucharadas		½ taza	
Sal	½ cucharadita		1 ½ cucharaditas	
Pimienta negra	¼ cucharadita		¾ cucharadita	
Totopos de tortilla de grano entero	48 totopos		150 totopos	

Instrucciones:

1. Si tiene un procesador de alimentos disponible, corte los vegetales, agregue el jugo de limón, sal y pimienta y pulse hasta obtener la consistencia deseada.
2. Si no tiene un procesador de alimentos disponible, corte los jitomates en cubitos y pique finamente el cilantro y las cebollas verdes. Mezcle en un tazón con jugo de limón, sal y pimienta.
3. Sirva con totopos de tortilla de grano entero para cumplir con el componente de granos.

Consejos:

- Sirva medias porciones de salsa como guarnición en otros platos como fajitas de pollo o nachos de res, por ejemplo.

Tamaño de porción para **merienda:**

Grupo de Edad	**Tamaño de la Porción**
Edades 1-2	½ taza salsa + 6 totopos de tortilla de grano entero
Edades 3-5	½ taza salsa + 6 totopos de tortilla de grano entero

NOTA: La cantidad de porciones está basada en ½ raza de salsa + 6 totopos de tortilla de grano entero para edades de 3-5 años; 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 aproximadamente 13 gramos (0.5 onzas) de granos por porción.