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

Tipo de comida: merienda de verano
Componentes alimenticios utilizados: vegetales, carne/sustituto de carne
Cultivo de especialidad: pepino, jitomate, hierbas

Bocados del Jardín con Salsa de Yogurt con Hierbas				
Ingredientes	**8 Porciones**		**25 Porciones**	
	Medida	Peso	Medida	Peso
Tomates Cherry, cortados en la mitad	2 tazas	1 libra	6 ¼ tazas	2.5 libras
Pepinos, rebanados	2 tazas	1 libra	6 ¼ tazas	2 libras

Salsa de Yogurt con Hierbas		
Ingredientes	**8 Porciones**	**25 Porciones**
Yogur Griego natural	2 tazas	6 ¼ tazas
Menta fresca, finamente picada*	3 Cucharadas	½ taza
Perejil fresco, finamente picado*	3 Cucharadas	½ taza
Eneldo fresco, finamente picado*	1 Cucharada	3 Cucharadas
Ajo rallado*	2 clavos de olor	6 clavos de olor
Jugo de limón	1 Cucharada (aprox. 1/2 limón)	3 Cucharadas (aprox. 1 1/2 limón)
Cáscara de limón rallada	Ralladura de 1/2 limón	Ralladura de 1 ½ limónes

Sal	½ cucharadita	1 ½ cucharaditas
Pimienta	¼ cucharadita	¾ cucharadita

Instrucciones:

Para los Bocados del Jardín:

1. Corte los tomates Cherry por la mitad y los pepinos en rodajas gruesas de ¼”

Para la Salsa de Yogurt con Hierbas:

1. Combine el yogurt, las hierbas, el ajo, el jugo de limón y la ralladura, y los condimentos en un tazón y mezcle bien.
2. Cubra con una envoltura de plástico y refrigere hasta servir.

Consejos:
*Si está disponible, puede usar un procesador de alimentos o una licuadora de inmersión para picar las hierbas y el ajo finamente y combinar los ingredientes para ahorrar tiempo.
-Pelar (o pelar parcialmente) los pepinos si tienen cáscara dura
-Sustituya las hierbas con las que tenga disponible

Tamaño de porción para **merienda:**

Grupo de Edad	**Tamaño de la Porción**
Edades 1-2	½ taza vegetales (amontonada) + ¼ taza salsa de yogurt
Edades 3-5	½ taza vegetales (amontonada) + ¼ taza salsa de yogurt

---

NOTA: La cantidad de porciones está basada en ½ taza de vegetales (amontonada) + ¼ taza salsa de yogurt 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 + ¼ taza de carne/sustituto de carne por porción.