



Corn, Zucchini, and Tomato Pie

Colorful and hearty, this savory pie is a great way to showcase summer vegetables. Serve it as a side dish or a meatless entrée.

Makes: 6 servings **Prep time:** 5 minutes
Cook time: 25 minutes

the

INGREDIENTS

Nonstick cooking spray

1 cup zucchini, fresh, unpeeled, 1/8" sliced

1 cup tomatoes, fresh, 1/8" sliced

3/4 cup corn, frozen, whole kernel, thawed

1 teaspoon lemon juice, fresh squeezed, seeds removed; *or* lemon juice bottled

1 teaspoon dill weed, fresh, chopped

1/8 teaspoon salt, table

1/4 teaspoon black pepper, ground

3 tablespoons Parmesan cheese, grated

1/4 cup whole-wheat bread crumbs

the

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350 °F.
2. Lightly coat a medium baking dish (8" x 8") with nonstick cooking spray.
3. Place zucchini slices in the bottom of the baking dish, cover with tomato slices, and top with corn.
4. Sprinkle lemon juice evenly over vegetables.
5. Make seasoning mixture: In a small bowl, mix together dill, salt, black pepper, Parmesan, and bread crumbs.
6. Sprinkle seasoning mixture evenly over vegetables, and lightly spray with nonstick cooking spray.
7. Cover with foil, and bake for 25 minutes or until zucchini is tender. Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.
8. Cut into 6 even pieces. Serve 1 piece.

Critical Control Point: Hold at 140 °F or higher.

the
NUTRITION INFORMATION

For 1 piece.

Nutrients	Amount
Calories	52
<hr/>	
Total Fat	1 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	2 mg
Sodium	171 mg
Total Carbohydrate	9 g
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	1 g
Added Sugars included	N/A
Protein	2 g
<hr/>	
Vitamin D	N/A
Calcium	46 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A=data not available.

the
CACFP CREDITING INFORMATION

1 piece provides ¼ cup vegetable.

Source: Team Nutrition CACFP
Multicultural Recipe Project.

<https://teamnnutrition.usda.gov>



Corn, Zucchini, and Tomato Pie

Colorful and hearty, this savory pie is a great way to showcase summer vegetables. Serve it as a side dish or a meatless entrée.

CACFP CREDITING INFORMATION

1 piece provides ¼ cup vegetable.

SOURCE

Team Nutrition CACFP Multicultural Recipe Project.

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
					1 Preheat oven to 350 °F.
Nonstick cooking spray		1 spray		2 sprays	2 Lightly coat steam table pan(s) (12" x 20" x 2") with nonstick cooking spray. For 25 servings, use 1 full pan. For 50 servings, use 2 full pans.
*Zucchini, fresh, unpeeled, 1/8" sliced	1 lb	1 qt	2 lb	2 qt	3 Place zucchini slices in the bottom of the baking dish, cover with tomato slices, and top with corn.
*Tomatoes, fresh, 1/8" sliced	1 lb	1 qt	2 lb	2 qt	
Corn, frozen, whole kernel, thawed	1 lb	3 1/8 cup	2 lb	1 qt 2 1/4 cup	

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Lemon juice, fresh squeezed, seeds removed OR lemon juice, bottled		¼ cup		½ cup	4 Sprinkle lemon juice evenly over vegetables: ¼ cup per pan.
Dill weed, fresh, chopped		¼ cup		½ cup	
Salt, table		½ tsp		1 tsp	5 Make seasoning mixture: In a medium bowl, mix together dill, salt, black pepper, Parmesan, and bread crumbs.
Black pepper, ground		1 tsp		2 tsp	
Parmesan cheese, grated		¾ cup		1½ cup	
Whole-wheat bread crumbs		1 cup		2 cup	6 Sprinkle seasoning mixture evenly over vegetables and lightly spray with nonstick cooking spray.
					7 Cover with foil and bake for 35 minutes or until zucchini is tender. Critical Control Point: Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.
					8 Cut each pan 5 x 5 (25 pieces per pan). Serve 1 piece. Critical Control Point: Hold at 140 °F or higher.



NUTRITION INFORMATION

For 1 piece (5 x 5).

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	52
Total Fat	1 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	2 mg
Sodium	171 mg
Total Carbohydrate	9 g
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	1 g
Added Sugars included	N/A
Protein	2 g
Vitamin D	N/A
Calcium	46 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A=data not available.

MARKETING GUIDE

Food as Purchased for	25 Servings	50 Servings
Zucchini	1 lb 3 oz	2 lb 2 oz
Tomato	1 lb 3 oz	2 lb 5 oz

NOTES

*See Marketing Guide for purchasing information on foods that will change during preparation or when a variation of the ingredients is available.

YIELD/VOLUME

25 Servings	50 Servings
3 lb 2 oz	6 lb 4 oz
2 qt 1/3 cup	1 gal 2/3 cup





Tarta de maíz, calabacín y tomate

Esta tarta colorida y sabrosa es una gran manera de mostrar los vegetales del verano. Sirva como un acompañante o como un plato vegetariano.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

1 taza de calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rodajas de $\frac{1}{8}$ "

1 taza de tomate fresco, cortado en rodajas de $\frac{1}{8}$ "

$\frac{3}{4}$ taza de maíz, desgranado, congelado, descongelado

1 cucharadita de jugo de limón amarillo, recién exprimido, sin semillas o jugo de limón embotellado

1 cucharadita de eneldo, fresco, picado

$\frac{1}{8}$ cucharadita de sal

$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra, molida

3 cucharadas de queso parmesano, rallado

$\frac{1}{4}$ taza de migas de pan de trigo integral

las INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear mediana (8" x 8") con el aceite en aerosol para cocinar.
3. Coloque las rodajas de calabacín en el fondo de la bandeja para hornear, coloque las rodajas de tomate encima del calabacín y finalice esparciendo el maíz encima.
4. Rocíe el jugo de limón de una manera uniforme sobre los vegetales.
5. Prepare el condimento: en un tazón pequeño, mezcle el eneldo, la sal, la pimienta, el queso parmesano y las migas de pan.
6. Sazone los vegetales usando el condimento preparado y rocíelos ligeramente con el aceite en aerosol.
7. Cubra con papel aluminio y hornee por 25 minutos o hasta que el calabacín esté blando. Hornee hasta que la tarta alcance una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
8. Corte la tarta en 6 porciones iguales.
9. Sirva 1 pedazo.

Punto crítico de control: mantenga a 140 °F o una temperatura más alta.

la
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 pedazo.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	52
<hr/>	
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	171 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	2 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	46 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnutrition.usda.gov>

la
INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 pedazo proporciona ¼ taza de vegetales.



Tarta de maíz, calabacín y tomate

Esta tarta colorida y sabrosa es una gran manera de mostrar los vegetales del verano. Sirva como un acompañante o como un plato vegetariano.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 pedazo proporciona ¼ taza de vegetales.

ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Precaliente el horno a 350 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	2 Rocíe ligeramente la(s) bandeja(s) de la mesa de vapor (12" x 20" x 2") con el aceite en aerosol. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.
*Calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rodajas de 1/8"	1 lb	1 qt	2 lb	2 qt	3 Coloque las rodajas de calabacín en el fondo de la bandeja de la mesa de vapor, luego coloque las rodajas de tomate encima del calabacín y finalice esparciendo el maíz encima.
*Tomate, fresco, cortado en rodajas de 1/8"	1 lb	1 qt	2 lb	2 qt	
Maíz, desgranado, congelado, descongelado	1 lb	3 1/8 tz	2 lb	1 qt 2 1/4 tz	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Jugo de limón amarillo, recién exprimido, sin semillas o jugo de limón, embotellado		¼ tz		½ tz	4 Rocíe el jugo de limón de manera uniforme sobre los vegetales: ¼ taza por bandeja.
Eneldo, fresco, picado		¼ tz		½ tz	5 Prepare el condimento: en un tazón mediano, mezcle el eneldo, la sal, la pimienta, el queso parmesano y las migas de pan.
Sal		½ cdta		1 cdta	
Pimienta negra, molida		1 cdta		2 cdta	
Queso parmesano, rallado		¾ tz		1½ tz	
Migas de pan de trigo integral		1 tz		2 tz	6 Sazone los vegetales usando el condimento preparado y rocíelos ligeramente con el aceite en aerosol.
					7 Cubra con papel aluminio y hornee por 35 minutos o hasta que el calabacín esté blando. Punto crítico de control: hornee hasta que la tarta alcance una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
					8 Corte cada tarta en 25 pedazos iguales por bandeja.
					9 Sirva 1 pedazo. Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 pedazo.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	52
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	171 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	46 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Calabacín	1 lb 3 oz	2 lb 2 oz
Tomate	1 lb 3 oz	2 lb 5 oz

NOTAS

*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
3 lb 2 oz 2 qt 1/3 tz	6 lb 4 oz 1 gal 2/3 tz