

¡Preparemos -una- Merienda!



Planificador de menús de meriendas para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos para niños de 3 a 18 años de edad



De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usda-program-discrimination-complaint-form-spanish.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

- (1) **correo:**
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; o
- (2) **fax:**
(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
- (3) **correo electrónico:**
program.intake@usda.gov

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

En la portada: [Ensalada de pollo y frutas con galletas crackers](#) (Receta en la página 142)

Índice

Introducción..... 5

Cómo servir meriendas en el CACFP 13

Planificación de menús en el CACFP 59

Cómo usar recetas estandarizadas 87

Recetas familiares: 6 porciones..... 101

Recetas de grandes cantidades: 25 y 50 porciones 181

Planifiquemos una merienda con leche..... 16

Planifiquemos una merienda con vegetales..... 22

Planifiquemos una merienda con frutas 28

Planifiquemos una merienda con carnes y sustitutos de carne..... 34

Planifiquemos una merienda con granos 43

Intentemos servir un batido 48

**Planifiquemos una merienda usando los cinco principios para la
planificación del menú..... 62**



Introducción

Bienvenido al planificador de menús de meriendas para el CACFP.....	6
Por qué es importante la planificación de los menús.....	6
Aspectos básicos del patrón de comidas para meriendas del CACFP.....	7
Requisitos de las meriendas para niños de 3 a 5 años de edad.....	8
Requisitos de las meriendas para niños de 6 a 18 años de edad.....	9
Evaluación previa a la planificación del menú de meriendas: ¿Dónde se encuentra ahora?	10

Bienvenido al planificador de menús de meriendas para el CACFP

El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) proporciona comidas y meriendas (refrigerios) nutritivas a millones de niños todos los días. Este planificador de menús fue diseñado para brindar asistencia a los operadores del programa para planificar y proporcionar meriendas a niños de 3 a 18 años de edad.



Use este planificador de menús para:

- Entender los requisitos del patrón de comidas en las meriendas del CACFP;
- Obtener ideas y consejos para la planificación de menús y la educación nutricional;
- Poner en práctica sugerencias sobre cómo servir meriendas (refrigerios) de alta calidad;
- Descubrir ejemplos de menús; y
- Ver recetas estandarizadas del USDA, encontrar información de acreditación del CACFP y mucho más.

Por qué es importante la planificación de los menús

La planificación de los menús es el proceso de elegir los alimentos que se van a preparar, decidir la cantidad que se va a preparar y planificar la manera en que se van a servir. La planificación de los menús puede ayudarle a:

- Servir comidas que cumplan con los requisitos del patrón de comidas del CACFP
- Reducir los costos de los alimentos
- Limitar el deterioro de los alimentos
- Ahorrar tiempo
- Compartir información con padres y proveedores de cuidado infantil

Características especiales del planificador de menús de meriendas para el CACFP

Merienda

Preparamos una merienda

Ejemplos de menús con un énfasis en Frutas para niños de 3 a 5 años de edad. A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Encuentre recetas estandarizadas del USDA para familias (6 porciones) en la página 101 y para cantidad (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Leche*		Leche (½ taza)		Leche (½ taza)	
Vegetales					
Frutas	1 taza de yogur con azúcar y azúcar y ½ taza de uvas (½ taza) (pág. 116)	Cereales cortadas en cubitos (½ taza)	1 taza de mini papitas (Cheetos®) y zanahoria (½ taza)	Duraznos cortados en cubitos (½ taza)	Ensalada de manzana con manzanas, kiwi, zanahorias cortadas y queso crema (½ taza) (pág. 172)
Carnes/ sustitutos de carnes	1 taza de yogur con azúcar y azúcar y ½ taza de queso (½ taza) (pág. 116)		1 taza de mini papitas (Cheetos®) y zanahoria (½ taza)		
Granos			1 taza de mini papitas (Cheetos®) y zanahoria (½ taza)	Cereal infante (½ taza de arroz) (½ oz eq)	

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Ofrezca agua como bebida cuando no se sirva leche o jugo.
**Las uvas y los cubos de queso pueden constituir un riesgo de ahogamiento para los niños menores de cuatro años. Consulte la página 85 para obtener más información.

Ejemplos de menús

Introducción

Estas preguntas pueden ayudarlo a revisar sus menús actuales y analizar dónde podría necesitar hacer cambios. Cuando complete la lista de evaluación previa de planificación del menú de meriendas, use su menú de meriendas actual para ayudarlo a responder la pregunta. Tenga en cuenta que N/A = No aplicable.

Lista de evaluación previa para la planificación del menú de meriendas: ¿Dónde está ahora?

Usted... SI NO N/A

Leche

1. ¿Sirve el tipo y la cantidad de leche adecuada según la edad del niño?
De 3 a 5 años de edad: ½ taza de leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o ½ taza de leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido
De 6 a 18 años de edad: 1 taza de leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o 1 taza de leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido

Vegetales

3. ¿Sirve la cantidad adecuada de vegetales para la edad del niño?
De 3 a 5 años de edad: ½ taza
De 6 a 18 años de edad: ¾ taza

4. ¿Sirve únicamente jugo 100% de vegetales?

5. ¿Sirve jugo solo una vez al día?

6. ¿Acredita una porción de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) como un vegetal o como un sustituto de carne, en vez de ambos en la misma comida?

7. ¿Sirve una variedad de vegetales (diferentes tipos) durante la semana?

Frutas

8. ¿Sirve la cantidad adecuada de frutas según la edad del niño?
De 3 a 5 años de edad: ½ taza
De 6 a 18 años de edad: ¾ taza

9. ¿Sirve únicamente jugo 100% de frutas?

10. ¿Sirve jugo solo una vez al día?

11. ¿Sirve una variedad de frutas (diferentes tipos) durante la semana?

Continúa en la siguiente página →

Listas de verificación

Edades: 3 a 5, 6 porciones

Burrito de vegetales frescos

Este burrito fácil de preparar es una fantástica y colorida merienda.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escumado
- 1 cucharada de queso crema, reducido en grasa
- 3 tortillas de maíz integral (10" de ancho al menos 42 g o 1½ oz cada una)
- ½ taza de leche romana, fresca, cocida (lave la lechuga cuidadosamente antes de cortarla)
- ½ taza de pimiento rojo, fresco, cortado en tiras de ½"
- ½ taza de queso crema, reducido en grasa
- 1½ tazas de pimiento, fresco, sin piel, cortado en rebanadas de 10" (lave el pimiento cuidadosamente antes de cortarlo)

Instrucciones:

Paso 1
Lávase las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2
En un tazón pequeño, combine el tomate y el queso crema. Mezcle con un tenedor (vea las notas).

Paso 3
Unte 1 cucharada de la mezcla de tomate y queso crema en la mitad de cada tortilla.

Paso 4
Coloque ½ taza de lechuga romana, ½ taza de tiras de pimiento rojo (5 a 8") y ½ taza de enchilada de cada mezcla de tomate y queso crema.

Paso 5
Enrolle el burrito suavemente para que quede semicircular.

Paso 6
Colóquelas con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelas por la mitad.

Paso 7
Sirva 1 mitad. Sirva inmediatamente o manténgala a una temperatura de 40 °F o más baja.

Recetas estandarizadas

Elementos de la planificación del menú

Los patrones de comidas del CACFP pueden servirle de guía para desarrollar sus menús. Otros aspectos que puede tener cuenta incluyen los siguientes:

- Las habilidades de desarrollo de los niños
- El costo de los alimentos
- La disponibilidad de los alimentos y el espacio para almacenarlos
- Los equipos de cocina
- El tiempo
- La variedad de alimentos
- Las habilidades culinarias del personal



Aspectos básicos del patrón de comidas para meriendas del CACFP

Los patrones de comidas del CACFP especifican los componentes alimenticios (los tipos de alimentos) necesarios para que una comida o merienda sea reembolsable. También, le indican las cantidades mínimas necesarias de alimentos que debe servir en una comida o merienda (refrigerio). Los patrones de comidas para niños en el CACFP varían según la edad. Este planificador de menús se concentra en dos grupos de edades:

De 3 a 5 años de edad

De 6 a 18 años de edad

Una "comida reembolsable" es una comida o merienda (refrigerio) que tiene alimentos de todos los componentes alimenticios requeridos y una cantidad suficiente de cada alimento para cumplir con las cantidades mínimas.

Los componentes alimenticios del CACFP son la leche, los vegetales, las frutas, las carnes/ sustitutos de carne y los granos. Dentro de cada componente alimenticio se encuentran alimentos individuales. Por ejemplo, las judías verdes (ejotes) son un alimento en el componente de los vegetales. Una merienda (refrigerio) reembolsable en el CACFP está formada por dos componentes alimenticios diferentes.



Requisitos de las meriendas para niños de 3 a 5 años de edad

Elija 2 componentes alimenticios para obtener una merienda reembolsable



Leche
(1/2 taza)



Vegetales
(1/2 taza)



Frutas
(1/2 taza)



Carnes/Sustitutos
de carne
(1/2 oz eq)



Granos
(1/2 oz eq)

Nota: oz eq = onza equivalente

Ejemplos de combinaciones en las meriendas para niños de 3 a 5 años de edad



1/2 taza de vegetales

+



1/2 taza de frutas



1/2 taza de vegetales

+



1/2 taza de leche



1/2 taza de vegetales

+



1/2 oz eq de carnes/sustitutos
de carne



1/2 taza de vegetales

+



1/2 oz eq de granos



1/2 taza de frutas

+



1/2 taza de leche



1/2 taza de frutas

+



1/2 oz eq de granos



1/2 taza de frutas

+



1/2 oz eq de carnes/sustitutos
de carne



1/2 oz eq de granos

+



1/2 taza de leche



1/2 oz eq de granos

+



1/2 oz eq de carnes/sustitutos
de carne



1/2 oz eq de carnes/sustitutos
de carne

+



1/2 taza de leche

Requisitos de las meriendas para niños de 6 a 18 años de edad

Elija 2 componentes alimenticios para obtener una merienda reembolsable



Leche
(1 taza)



Vegetales
($\frac{3}{4}$ taza)



Frutas
($\frac{3}{4}$ taza)



Carnes/Sustitutos
de carne
(1 oz eq)



Granos
(1 oz eq)

Nota: oz eq = onza equivalente

Ejemplos de combinaciones en las meriendas para niños de 6 a 18 años de edad



$\frac{3}{4}$ taza de vegetales

+



$\frac{3}{4}$ taza de frutas



$\frac{3}{4}$ taza de vegetales

+



1 taza de leche



$\frac{3}{4}$ taza de vegetales

+



1 oz eq de carnes/sustitutos
de carne



$\frac{3}{4}$ taza de vegetales

+



1 oz eq de granos



$\frac{3}{4}$ taza de frutas

+



1 taza de leche



$\frac{3}{4}$ taza de frutas

+



1 oz eq de granos



$\frac{3}{4}$ taza de frutas

+



1 oz eq de carnes/sustitutos
de carne



1 oz eq de granos

+



1 taza de leche



1 oz eq de granos

+



1 oz eq de carnes/sustitutos
de carne







1 oz eq de carnes/sustitutos
de carne

+





1 taza de leche

Estas preguntas pueden ayudarlo a revisar sus menús actuales y analizar dónde podría necesitar hacer cambios. Cuando complete la lista de evaluación previa a la planificación del menú de meriendas, use su menú de meriendas actual para ayudarlo a responder la pregunta. Tenga en cuenta que N/A = No aplicable.

 Evaluación previa a la planificación del menú de meriendas: ¿Dónde se encuentra ahora?			
Usted...	Sí	No	N/A
Leche 			
1. ¿Sirve el tipo y la cantidad de leche adecuada según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ taza de leche baja en grasa (1%), sin sabor añadido O ½ taza de leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido			
De 6 a 18 años de edad: 1 taza de leche baja en grasa (1%), con o sin sabor añadido O 1 taza de leche sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido			
2. ¿Sirve únicamente leche pasteurizada?			
Vegetales 			
3. ¿Sirve la cantidad adecuada de vegetales según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ taza			
De 6 a 18 años de edad: ¾ taza			
4. ¿Sirve únicamente jugo 100 % de vegetales?			
5. ¿Sirve jugo solo una vez al día?			
6. ¿Acredita una porción de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) como un vegetal o como un sustituto de carne, en vez de ambos en la misma comida?			
7. ¿Sirve una variedad de vegetales (diferentes tipos) durante la semana?			
Frutas 			
8. ¿Sirve la cantidad adecuada de frutas según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ taza			
De 6 a 18 años de edad: ¾ taza			
9. ¿Sirve únicamente jugo 100 % de frutas?			
10. ¿Sirve jugo solo una vez al día?			
11. ¿Sirve una variedad de frutas (diferentes tipos) durante la semana?			


Continúa en la siguiente página →

 **Evaluación previa a la planificación del menú de meriendas:**
¿Dónde se encuentra ahora? (Continuación)

Usted...	Sí	No	N/A
Carnes/sustitutos de carne 			
12. ¿Sirve la cantidad adecuada de carnes o sustitutos de carne según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ oz eq			
De 6 a 18 años de edad: 1 oz eq			
13. ¿Acredita una porción de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) como un vegetal o como un sustituto de carne, en vez de ambos en la misma comida?			
14. ¿Verifica la acreditación de carnes procesadas con una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto? ¿Tiene la documentación disponible?			
15. ¿Sirve yogures que no contengan más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas?			
16. ¿Sirve únicamente quesos que sean acreditables (por ejemplo, queso natural o procesado, alimentos de queso o salsa de queso)? ¿Tiene la documentación disponible?			
17. ¿Sirve una variedad (diferentes tipos) de carnes o sustitutos de carne durante la semana?			
Granos 			
18. ¿Sirve la cantidad adecuada de granos según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ oz eq			
De 6 a 18 años de edad: 1 oz eq			
19. ¿Todos los granos que sirve son ricos en grano integral, enriquecidos, fortificados (en el caso de los cereales), salvado o germen?			
20. ¿Sirve un alimento de grano rico en grano integral en la merienda, si ese día no sirvió ningún alimento rico en grano integral en otra comida del mismo día?			
21. ¿Sirve cereales que no contengan más de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca?			
22. ¿Únicamente sirve granos que no son postres a base de granos? (Por ejemplo: las donas, los pastelitos dulces y las barras de granola no se pueden acreditar para el componente de granos)			
23. ¿Sirve una variedad de granos (diferentes tipos) durante la semana?			

Continúa en la siguiente página →

 **Evaluación previa a la planificación del menú de meriendas:**
¿Dónde se encuentra ahora? (Continuación)

Usted...	Sí	No	N/A
Batidos 			
24. ¿Únicamente acredita la leche en los batidos para el componente de leche cuando el batido contiene al menos ¼ taza de leche acreditable por porción?			
25. ¿Únicamente acredita el jugo de fruta o de vegetales en los batidos cuando cada porción del batido contiene al menos ⅓ taza de jugo puro de vegetales o de frutas?			
26. ¿Únicamente acredita el yogur en los batidos como sustitutos de carne cuando el batido contiene al menos 1 oz o ⅓ taza (¼ oz eq) de un yogur acreditable por porción?			
27. ¿Únicamente acredita la leche O el jugo en el batido como parte de una merienda (refrigerio) en vez de ambos?			
28. ¿Únicamente acredita los batidos preparados comercialmente como una merienda (refrigerio) cuando la etiqueta de Nutrición Infantil o la Declaración de Formulación del Producto proporciona la información requerida?			

Nota: oz eq = onza equivalente

Si respondió "no" a alguna de estas preguntas, puede usar la información en este planificador de menús para que lo ayude a convertir ese "no" en un "sí".



Cómo servir meriendas en el CACFP

Requisitos de las meriendas: Un vistazo más detallado.....	14
Cómo servir leche en la merienda	14
Planifiquemos una merienda con leche	16
Cómo servir vegetales en la merienda.....	17
Planifiquemos una merienda con vegetales.....	22
Cómo servir frutas en la merienda	23
Planifiquemos una merienda con frutas	28
Cómo servir carnes y sustitutos de carne.....	29
Planifiquemos una merienda con carnes y sustitutos de carne.....	34
Cómo servir granos en la merienda	35
Planifiquemos una merienda con granos	43
Cómo servir batidos en la merienda.....	44
Intentemos servir un batido	48
Ejemplos de menús.....	49

Cómo servir meriendas en el CACFP

Requisitos de las meriendas: Un vistazo más detallado

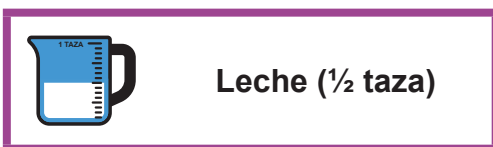
Esta sección cubre los requisitos del patrón de comidas del CACFP para las meriendas (refrigerios). Usted encontrará información acerca de los componentes alimenticios, y los tamaños de porción requeridos en las meriendas (refrigerios). También encontrará ejemplos de alimentos que puede servir como parte de cada componente alimenticio.



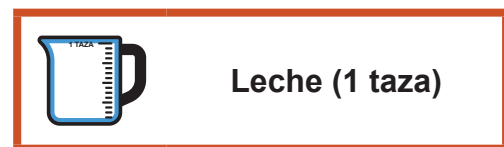
Cómo servir **leche** en la merienda

La leche es una parte importante de la dieta de los niños, ya que les proporciona proteínas, calcio, potasio y vitaminas A y D. El tipo y la cantidad de leche que puede servir dependen de la edad del niño. Toda la leche que se sirve en el CACFP debe ser leche líquida pasteurizada que cumpla con los estándares estatales y locales. Usted puede servir leche como uno de los dos componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio). Si sirve leche como uno de los componentes en la merienda (refrigerio), el segundo componente **no puede ser** jugo.

Requisitos de las meriendas para niños de 3 a 5 años de edad



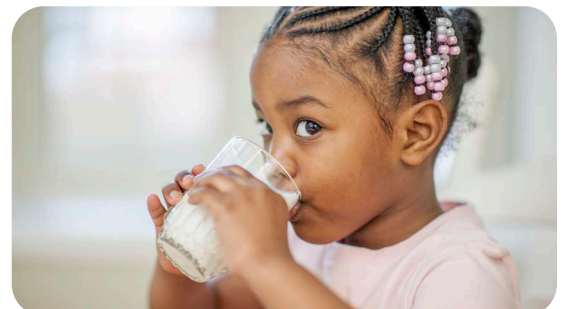
Requisitos de las meriendas para niños de 6 a 18 años de edad



Si sirve leche como parte de una merienda (refrigerio), debe hacerlo como una bebida (para tomar). La leche que se utiliza como un ingrediente en alimentos, tal como sopas, cremas o salsas para untar **no** se puede acreditar para el componente de la leche. En el caso de los niños de 3 a 5 años de edad, usted debe servir leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido. Los niños mayores de 6 años pueden recibir leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada), con sabor añadido como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable.



Escriba el tipo de leche en sus menús. Indique el contenido de grasa (baja en grasa [1%] o sin grasa [descremada]) y si la leche que sirve viene con o sin sabor añadido.





Tipos de leche permitidos para cada grupo de edad en el CACFP

De 3 a 5 años de edad:

- Leche baja en grasa (1%), sin sabor añadido
- Leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido
- Leche baja en lactosa, baja en grasa o sin grasa
- Leche sin lactosa, baja en grasa o sin grasa
- Suero de leche, bajo en grasa o sin grasa
- Leche acidificada, baja en grasa o sin grasa
- Leche ultra pasteurizada (UHT)
- Leche de cabra*

De 6 a 18 años de edad:

- Todas las leches permitidas para los niños de 3 a 5 años de edad
- ADEMÁS DE:
- Leche baja en grasa (1%), con sabor añadido
- Leche sin grasa (descremada), con sabor añadido

*La leche de cabra debe cumplir con los estándares estatales para la leche líquida. Si la leche de cabra cumple con los estándares estatales, usted puede servirla en lugar de la leche de vaca sin documentación adicional.

Para obtener más información sobre los tipos de leche permitidos para los niños en el CACFP, consulte la hoja de trabajo de capacitación "Servir leche en el CACFP" en fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.



Consejos para la acreditación de la leche

- **La leche utilizada en los batidos se puede acreditar** para el componente de la leche. Consulte la sección "Cómo servir batidos en la merienda" en la página 44.
- La leche preparada con leche en polvo o leche enlatada (reconstituida) se puede acreditar para el componente de la leche en situaciones especiales. Comuníquese con su agencia estatal u organización patrocinadora para obtener información adicional.
- Puede servir bebidas no lácteas (sustitutos de la leche) que sean nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca sin necesidad de un certificado médico. Consulte la página 84 para obtener más información.
- Vea los **ejemplos de menús** que se enfocan en la leche a partir de la página 49.



Planifiquemos una merienda con leche

Cree menús nuevos que incluyan la leche como uno de los dos componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio). Revise los requisitos del patrón de comidas en las páginas 8 y 9 para asegurarse de que proporciona la cantidad mínima requerida y el tipo adecuado de leche para cada grupo de edad.

Niños de 3 a 5 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Leche		
2do componente alimenticio:		

Niños de 6 a 18 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Leche		
2do componente alimenticio:		

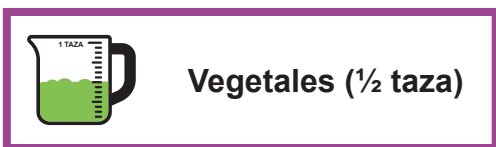
Nota: Vea los ejemplos de menús que se enfocan en la leche a partir de la página 49.



Cómo servir **vegetales** en la merienda

Los vegetales son una fuente importante de muchos nutrientes, incluyendo fibra, potasio, vitaminas A y C, y folato (ácido fólico). Usted puede servir vegetales como uno de los dos componentes requeridos en una merienda (refrigerio) reembolsable. Los vegetales que se sirven pueden ser frescos, congelados, secos/deshidratados, enlatados comercialmente o en jugo 100 % de vegetales. Los vegetales enlatados en el hogar **no se pueden** acreditar como parte de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Requisitos de las meriendas para niños de 3 a 5 años de edad



Requisitos de las meriendas para niños de 6 a 18 años de edad



Consulte la página 63 para ver a una lista de hierbas y especias que puede usar para condimentar los vegetales.

En general, el patrón de comidas permite que la mayoría de los vegetales se acrediten basados en la cantidad que se sirve. Por ejemplo, 1/2 taza de judías verdes (ejotes) cocidas se acredita como 1/2 taza de vegetales. La cantidad mínima de vegetales que se pueden acreditar en una comida o merienda (refrigerio) reembolsable es de 1/8 taza o 2 cucharadas.

Tenga en cuenta los siguientes vegetales, ya que se acreditan de una forma diferente que la mayoría de los vegetales:

1. **Los vegetales de hoja verde, crudos** se acreditan como la mitad de la cantidad servida. Por ejemplo: 1 taza de espinaca cruda se acredita como 1/2 taza de vegetales.
2. **Los vegetales secos/deshidratados** se acreditan el doble de la cantidad servida. Por ejemplo: 1/2 taza de hongos deshidratados se acredita como 1 taza de vegetales.
3. **La pasta de tomate y el puré de tomate** se acreditan de la siguiente manera:
 - 1 cucharada de pasta de tomate se acredita como 1/4 taza de vegetales
 - 2 cucharadas de puré de tomate se acreditan como 1/4 taza de vegetales

En la mayoría de los casos, es necesario poder **ver y reconocer el vegetal** para que pueda contar para una comida o merienda (refrigerio) reembolsable. Por ejemplo, el puré de calabaza en el pan de calabaza no es acreditable debido a que no se puede ver la calabaza en el pan. Sin embargo, la norma anterior tiene dos excepciones.

- 1/2 taza de pasta preparada con harina 100 % vegetal se acredita como 1/2 taza de vegetales, aun si no se sirve con otro vegetal.
- Los vegetales incluidos en batidos se pueden acreditar como jugo para el componente de vegetales. Para más información sobre los batidos consulte la página 44.

Aspectos que se deben tener en cuenta para la planificación de las comidas que incluyen vegetales

La tabla a continuación muestra ejemplos de las cantidades de alimentos necesarios para ser acreditados como $\frac{1}{2}$ taza y $\frac{3}{4}$ taza de vegetales en el CACFP. Para obtener más información, consulte la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil titulada “Food Buying Guide for Child Nutrition Programs,” (disponible solo en inglés) en fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs.

Vegetales	Cantidad mínima de alimentos por grupo de edades	
	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 18 años de edad
	Sirva al menos $\frac{1}{2}$ taza, que es alrededor de:	Sirva al menos $\frac{3}{4}$ taza, que es alrededor de:
Maíz, en mazorca	1 mazorca mediana (alrededor de 5" a 6" de largo)	1 mazorca mediana (alrededor de 7" a 9" de largo)
Palitos de apio ($\frac{1}{2}$" por 4")	6 palitos	9 palitos
Palitos de pepino (3" por $\frac{3}{4}$")	6 palitos	9 palitos
Palitos de zanahoria ($\frac{1}{2}$" por 4")	6 palitos	9 palitos
Tomate, en salsa	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza
Tomate, tipo <i>cherry</i>	6 tomates <i>cherry</i>	9 tomates <i>cherry</i>
Vegetales de hoja verde (col berza, col rizada, espinaca, etc.), cocidos	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza
Vegetales de hoja verde (col rizada, lechuga, espinaca, etc.), crudos	1 taza	1 $\frac{1}{2}$ tazas
Zanahorias, mini o tipo <i>baby</i>	6 mini zanahorias	9 mini zanahorias

Nota: Los tamaños de las porciones son aproximados.





Consejos para la acreditación de los vegetales y el jugo de vegetales



- Si sirve jugo (jugo 100 % de vegetales o frutas) como parte de una merienda (refrigerio), **no puede** contar el jugo como parte de un desayuno, almuerzo o cena reembolsable el mismo día.
- **No puede** servir jugo y leche juntos en una merienda (refrigerio), reembolsable.
- Los vegetales se acreditan como jugo cuando se usan en un batido.
- La cantidad mínima de vegetales que se pueden acreditar en una comida o merienda (refrigerio) es de $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas).

Consejos para la acreditación de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas)

- Las legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) se pueden acreditar como carnes/sustitutos de carne o como vegetales. No se pueden acreditar como ambos, es decir como carnes o sustitutos de carne y como vegetal, en la misma comida o merienda (refrigerio).
- Si en una comida o merienda, usted sirve dos tipos diferentes de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) cocidas, usted tiene la opción de acreditar una como un sustituto de carne y la otra como un vegetal, siempre y cuando sirva la cantidad mínima acreditable de cada una.



Consejos para agregar vegetales a su menú

- **Compre vegetales frescos de temporada**, que es cuando tienen el mejor sabor y son más económicos. Para más ideas sobre cómo usar tomates frescos, vea [la receta de bruschetta al estilo caprese](#) en la página 110.
- **Pruebe vegetales enlatados o congelados.** Usted puede agregarlos a las pizzas, las cazuelas y las sopas tradicionales. Consulte la receta del [burrito de vegetales frescos en](#) la página 138 para ver un ejemplo de cómo combinar vegetales frescos y enlatados.
- Tenga cuidado con los alimentos que representan un riesgo de atragantamiento para los niños pequeños, tales como los tomates *cherry* enteros. Para más información sobre **cómo reducir el riesgo de atragantamiento**, consulte la página 85.
- Vea los **ejemplos de menús** que se enfocan en los vegetales a partir de la página 51.



¿Qué es un vegetal?

Los siguientes alimentos son vegetales:

- Aguacate
- Apio
- Arveja china (*snow peas*)
- Batata (camote)
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Calabaza (*butternut squash*)
- Calabaza amarilla (*yellow squash*)
- Calabaza gigante (*pumpkin*)
- Chayote
- Col berza
- Col de bruselas
- Coliflor
- Col rizada
- Edamame
- Ejote amarillo (*wax beans*)
- Espárragos
- Espinaca
- Frijoles blancos
- Frijoles carita (ojo negro)
- Frijoles lima
- Frijoles negros
- Frijoles pintos
- Frijoles rojos
- Fruta del pan (*breadfruit*)
- Garbanzos
- Guisantes partidos
- Guisantes verdes
- Hojas de mostaza
- Hongos (setas)
- Jícama
- Judía blanca (*navy beans*)
- Judías verdes (ejotes)
- Jugo de vegetales (100 %)
- Lechuga
- Lechugas mixtas (*mixed greens*)
- Maíz
- Mandioca/Tapioca (*cassava*)
- Melón amargo (*bitter melon*)
- Ñame
- Ocro (quimbombó)
- Papas
- Pepino
- Pimientos
- Plátano
- Puerro (leeks)
- Rábano japonés (daikon)
- Raíz de taro/malanga (quequisque o yautía)
- Remolacha
- Repollo
- Repollo chino (*bok choy*)
- Rábano
- Rúcula (arúgala)
- Tomates
- Tomatillos
- Yuca
- Zanahorias

Los siguientes alimentos no son vegetales:

- × Arroz
- × Kétchup
- × Macarrones con queso
- × Pan de maíz
- × Tofu
- × Tortillas de maíz



¿Sabía usted que...?

Los productores agrícolas en los Estados Unidos cosechan una gran variedad de vegetales. Las granjas locales, los establecimientos agrícolas pertenecientes a los grupos de Agricultores Apoyados por la Comunidad (*Community Supported Agriculture, CSA*) y los mercados de agricultores locales o "*Farmers markets*" como se les conoce en inglés pueden ser una excelente fuente de vegetales para los operadores del CACFP. Estos son lugares ideales para obtener vegetales durante su temporada, cuando son más económicos.

Los vegetales utilizados en las recetas que se incluyen en este planificador se producen en muchos lugares de los Estados Unidos. Comuníquese con el representante del Departamento de Agricultura en su estado o con la extensión agrícola en su universidad local para obtener más información sobre los vegetales que se producen en su estado y sus temporadas.

A continuación, encontrará una lista de vegetales y algunos estados que los producen:

- **Brócoli:** Arizona, California, Oregon, y Texas
- **Calabacín:** California, Florida, Georgia y Michigan
- **Lechuga:** Arizona y California
- **Maíz:** Dakota del sur, Illinois, Indiana, Iowa, Kentucky, Misuri, Nebraska, y Ohio
- **Pepino:** Florida y Michigan
- **Pimiento verde:** California, Carolina del norte, Florida, Georgia, Michigan, y Nueva Jersey
- **Tomates:** California y Florida
- **Zanahorias:** California, Colorado, Florida, Michigan, Texas, Washington y Wisconsin

Planifiquemos una merienda con **vegetales**

Cree menús nuevos que incluyan vegetales como uno de los dos componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio). Revise los requisitos del patrón de comidas en las páginas 8 y 9 para asegurarse de que proporciona la cantidad mínima requerida para cada grupo de edad.

Niños de 3 a 5 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Vegetales		
2do componente alimenticio:		

Niños de 6 a 18 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Vegetales		
2do componente alimenticio:		

Nota: Vea los ejemplos de menús que se enfocan en los vegetales a partir de la página 51.



Cómo servir **frutas** en la merienda

Las frutas son una parte importante de un patrón de alimentación saludable. Son fuentes de potasio, fibra dietética, vitamina C y folato (ácido fólico). Usted puede servir frutas como uno de los dos componentes requeridos para una merienda (refrigerio) reembolsable. Las frutas que se sirven pueden ser frescas, congeladas, secas/deshidratadas, enlatadas comercialmente, o en jugo 100 % de frutas. Las frutas enlatadas en el hogar **no se pueden** acreditar como parte de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Requisitos de las meriendas para niños de 3 a 5 años de edad



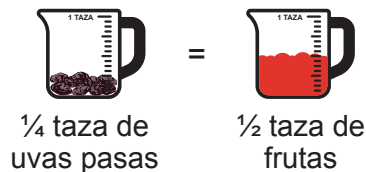
Requisitos de las meriendas para niños de 6 a 18 años de edad



Con la excepción de las frutas secas/deshidratadas, las frutas se acreditan para el patrón de comidas según la cantidad servida. Por ejemplo, 1/2 taza de duraznos se acredita como 1/2 taza de frutas. La cantidad mínima de frutas que se puede acreditar para una comida o merienda reembolsable es de 1/8 taza (2 cucharadas).



Las **frutas secas** se acreditan el doble de la cantidad servida. Por ejemplo: 1/4 taza de uvas pasas se acredita como 1/2 taza de frutas.



Es necesario poder **ver la fruta y reconocerla** para poder acreditar esa fruta en una comida o merienda (refrigerio) reembolsable. Por ejemplo, si un *muffin* contiene puré de manzana, usted no puede acreditar el puré de manzana como fruta. Ya que no se puede ver el puré de manzana en el *muffin*. Sin embargo, si el *muffin* contiene puré de manzanas y uvas pasas, tanto el puré de manzana como las pasas se pueden acreditar para el componente de frutas. Ya que cuando mira el *muffin* de puré de manzana y uvas pasas, usted puede ver que contiene frutas (es decir, las uvas pasas). La única excepción al requisito de la fruta ser visible para poder ser contada para el componente de frutas, es en la acreditación de los batidos. Para más información sobre batidos consulte la página 44.

Aspectos que se deben tener en cuenta para la planificación de las comidas que incluyen frutas

La tabla a continuación muestra ejemplos de las cantidades de alimentos necesarios para ser acreditados como $\frac{1}{2}$ taza y $\frac{3}{4}$ taza de frutas en el CACFP. Para obtener más información, consulte la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (disponible solo en inglés) en fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs.

Frutas	Cantidad mínima de alimentos por grupo de edades	
	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 18 años de edad
	Sirva al menos $\frac{1}{2}$ taza, que es alrededor de:	Sirva al menos $\frac{3}{4}$ taza, que es alrededor de:
Arándanos	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza
Ciruela	1 mediana (2" de diámetro)	2 pequeñas (1 $\frac{1}{2}$ " de diámetro)
Durazno	1 mediano (2 $\frac{1}{2}$ " de diámetro)	1 grande (3" de diámetro)
Manzana	$\frac{1}{2}$ mediana, sin pelar (169 g)	1 mediana, sin pelar (169 g)
Naranja	1 mediana (2 $\frac{3}{8}$ " de diámetro)	2 medianas (2 $\frac{3}{8}$ " de diámetro)
Nectarina	1 pequeña (2 $\frac{1}{4}$ " de diámetro)	1 mediana (2 $\frac{3}{4}$ " de diámetro)
Pera	1 pequeña (148 g)	1 mediana (178 g)
Sandía	$\frac{1}{2}$ taza (cortada en cubos)	$\frac{3}{4}$ taza (cortada en cubos)
Tangerina	1 grande (2 $\frac{3}{4}$ " de diámetro)	2 medianas (2 $\frac{1}{2}$ " de diámetro)
Uvas (sin semillas)	14 grandes	21 grandes
Uva pasa	2 paquetes (1.3 a 1.5 oz cada uno)	3 paquetes (1.3 a 1.5 oz cada uno)

Nota: Los tamaños de las porciones son aproximados. g = gramos; oz = onzas





Consejos para la acreditación de frutas y jugo de frutas

- Si sirve jugo (jugo 100 % de vegetales o frutas) como parte de una merienda (refrigerio), **no puede** contar el jugo de frutas o de vegetales como parte de un desayuno, almuerzo o cena reembolsable en el mismo día.
- **No puede** servir jugo y leche juntos en una merienda (refrigerio) reembolsable.
- Las frutas se acreditan como jugo cuando se usan en un batido.
- La cantidad mínima de frutas que se puede acreditar para una comida o merienda (refrigerio) es de $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas).



Consejos para agregar frutas a su menú

- **Compre frutas frescas en su temporada**, cuando tienen el mejor sabor y son más económicas. Para ver más ideas sobre cómo usar manzanas frescas, consulte la receta de la [ensalada de pollo con frutas y galletas crackers](#) en la página 142.
- Utilice **frutas enlatadas o congeladas**. Pruébelas en batidos, ensalada de fruta o solas. Consulte la receta del [batido de durazno y yogur](#) en la página 162.
- **Haga que las frutas resulten divertidas** sirviendo recetas aptas para niños, tal como la receta de [mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas](#) en la página 154.
- Tenga cuidado con las comidas que representan un riesgo de atragantamiento para los niños pequeños, tales como las uvas enteras. Para más información sobre **cómo reducir el riesgo de atragantamiento**, consulte la página 85.
- Vea los **ejemplos de menús** que se enfocan en las frutas a partir de la página 53.



¿Qué es una fruta?

Los siguientes alimentos son frutas:

- Albaricoque
- Arándanos
- Arándanos rojos
- Banana
- Caqui (*persimmon*)
- Carambola (*star fruit*)
- Cerezas
- Ciruela
- Ciruela pasa
- Cóctel de frutas
- Dátiles
- Durazno
- Frambuesa
- Fresa
- Granada
- Higos
- Kiwi
- Mango
- Manzanas
- Melón cantalupo
- Melón verde (*honeydew*)
- Moras
- Naranja
- Nectarina
- Papaya
- Pasa de corinto
- Pera
- Pomelo
- Sandía
- Tangerina
- Uva pasa
- Uvas
- Yaca (*jack fruit*)

Los siguientes alimentos no son frutas:

- × Bebidas de frutas
- × Jaleas de frutas
- × Gomitas de frutas (*gummy or leather fruit snacks*)





¿Sabía usted que...?

Los productores agrícolas en los Estados Unidos cosechan una gran variedad de frutas. Las granjas locales, los establecimientos agrícolas pertenecientes a los grupos de Agricultores Apoyados por la Comunidad (*Community Supported Agriculture, CSA*) y los mercados de agricultores locales o “*farmers markets*” como se les conoce en inglés pueden ser una excelente fuente de frutas para los operadores del CACFP. Estos son lugares ideales para obtener frutas durante su temporada, cuando son más económicas.

Las frutas utilizadas en las recetas que se incluyen en este planificador se producen en muchos lugares de los Estados Unidos. Comuníquese con el representante del Departamento de Agricultura en su estado o con la extensión agrícola en su universidad local para obtener más información sobre las frutas que se producen en su estado y sus temporadas.

A continuación, encontrará una lista de frutas y de algunos estados que las producen:

- **Albaricoques:** California, Utah y Washington
- **Arándanos:** California, Carolina del norte, Florida, Georgia, Indiana, Michigan, Misisipi, Nueva Jersey, Oregón y Washington
- **Arándanos rojos:** Massachusetts, Nueva Jersey, Oregón, Washington y Wisconsin
- **Duraznos:** California, Carolina del sur, Georgia, Nueva Jersey
- **Frambuesas:** California, Oregón y Washington
- **Fresas:** California y Florida
- **Manzanas:** California, Carolina del norte, Idaho, Michigan, Nueva York, Ohio, Oregón, Pensilvania, Virginia y Washington
- **Moras:** California, Oregón y Washington
- **Uvas pasas:** California, Nueva York, Oregón y Washington

Planifiquemos una merienda con frutas

Cree menús nuevos que incluyan las frutas como uno de los dos componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio). Revise los requisitos del patrón de comidas en las páginas 8 y 9 para asegurarse de que proporciona la cantidad mínima requerida para cada grupo de edad.

Niños de 3 a 5 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Frutas		
2do componente alimenticio:		

Niños de 6 a 18 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Frutas		
2do componente alimenticio:		

Nota: Vea los ejemplos de menús que se enfocan en las frutas a partir de la página 53.



Cómo servir carnes y sustitutos de carne en la merienda

Las carnes y los sustitutos de carne son una fuente importante de muchos nutrientes, incluyendo hierro, zinc, magnesio y las vitaminas B. Las carnes y los sustitutos de carne incluyen carne de res, cerdo, pollo, pescado, huevos, legumbres (frijoles, guisantes y lentejas), nueces y mantequillas de nuez, tofu, tempeh, yogur y queso.

Usted puede servir carnes y sustitutos de carne como uno de los dos componentes requeridos para una merienda (refrigerio) reembolsable. El patrón de comidas indica las cantidades requeridas del componente de carnes y sustitutos de carne como onzas equivalentes (oz eq). Las onzas equivalentes le indican la cantidad de carnes y sustitutos de carne en una porción del alimento. Por ejemplo, 1 oz eq es igual a 2 cucharadas de mantequilla de maní, 1 oz de pollo o ½ huevo grande. La cantidad mínima de carnes y sustitutos de carne que se puede acreditar en una comida o merienda (refrigerio) reembolsable es de ¼ oz eq.

Requisitos de las meriendas para niños de 3 a 5 años de edad



Requisitos de las meriendas para niños de 6 a 18 años de edad



Es necesario poder **ver la carne o el sustituto de carne y reconocerlos** para poder acreditar esa carne o sustituto de carne en una comida o merienda (refrigerio) reembolsable. Esto ayuda a los niños a aprender qué tipos de alimentos hacen parte de una comida o merienda (refrigerio) balanceada. Por ejemplo, la pasta preparada con harina 100 % de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) no es acreditable por sí misma como un sustituto de carne. Ya que usted no puede ver los frijoles en los fideos. Sin embargo, si sirve los fideos con queso u otra carne o sustituto de carne, entonces se pueden acreditar tanto los fideos de legumbres como el queso. La única excepción a la regla de que las carnes y sustitutos de carnes deben ser reconocibles para poder acreditarse al componente de carnes y sustitutos de carne son los batidos. Para más información sobre batidos consulte la página 44.

Los operadores del programa deben ser capaces de documentar la manera en que se acreditan los alimentos para los componentes alimenticios. Los operadores del programa deben contar con una etiqueta de Nutrición Infantil o Declaración de Formulación del Producto para las carnes y sustitutos de carne procesados que no se encuentran en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil.

(fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).



Aspectos que se deben tener en cuenta para la planificación de las comidas que incluyan carnes y sustitutos de carne

La tabla a continuación muestra ejemplos de las cantidades de alimentos necesarios para ser acreditados como ½ oz eq y 1 oz eq de carnes y sustitutos de carne en el CACFP. Para obtener más información, consulte la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (disponible solo en inglés) en fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs.

Carnes y sustitutos de carne	Cantidad mínima de alimentos por grupo de edades	
	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 18 años de edad
	Sirva al menos ½ oz eq, que es alrededor de:	Sirva al menos 1 oz eq, que es alrededor de:
Carne magra (de res, aves o pescado)	½ oz	1 oz
Cecina (de res, aves y pescado) y otras carnes secas*	Consulte la Declaración de Formulación del Producto	Consulte la Declaración de Formulación del Producto
Huevo, grande	¼ huevo grande	½ huevo grande
Legumbres (frijoles, guisantes y lentejas), cocidas	⅛ taza	¼ taza
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nueces o semillas	1 cda	2 cda
Nueces (frutos secos) y semillas	½ oz	1 oz
Pasta preparada con harina 100 % de legumbres (frijoles, guisantes y lentejas), cocida**	⅛ taza	¼ taza
Queso natural o procesado	½ oz	1 oz
Requesón (<i>cottage cheese</i>)	⅛ taza (1 oz)	¼ taza (2 oz)
Surimi (imitación de carne de cangrejo)	1½ oz	3 oz
Tempeh***	½ oz	1 oz
Tofu, preparado comercialmente****	⅛ taza (1.1 oz) con al menos 2½ g de proteína	¼ taza (2.2 oz) con al menos 5 g de proteína
Yogur (incluyendo yogur griego y de soja), preparado comercialmente	¼ taza (2 oz)	½ taza (4 oz)

Nota: g = gramos; oz eq = onzas equivalentes; oz = onza; cda = cucharada



*Las carnes secas (cecina) y semisecas de res, ave o pescado (que no sean percederas), deben contar con una Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés) para que pueda contar para el componente de las carnes. Las cecinas de carne de res, aves y pescado no están incluidas en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil debido a que los estándares de producción de la industria para dichos productos varían ampliamente. Las Declaraciones de Formulación del Producto o los productos etiquetados conforme al programa de etiquetas de Nutrición Infantil son los dos formatos aceptables para documentar contribuciones para el componente de carnes provenientes de cecina de res, aves o pescado.

**Las pastas/fideos hechos con legumbres (frijoles, guisantes y lentejas) son acreditables como un sustituto de carne, siempre y cuando una porción proporcione al menos ¼ oz eq de carnes/sustitutos de carne. Se debe servir con una carne/sustituto de carne adicional tal como tofu, queso o carne. Documente la contribución al patrón de comidas con una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto.

***El tempeh se acredita como un sustituto de carne siempre y cuando solo contenga habas de soya (u otras legumbres), agua, sustrato de tempeh y en algunas variedades, vinagre, condimentos y hierbas (1 oz de tempeh se acredita como 1 oz de sustitutos de carne). El tempeh preparado con otros ingredientes acreditables (arroz integral, semillas de girasol, vegetales, etc.) requiere una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto para poder documentar la contribución al patrón de comidas. Para obtener más información sobre cómo servir tempeh, consulte el memorando de política del CACFP "*Crediting Tempeh in the Child Nutrition Programs*" (disponible solo en inglés) en fns.usda.gov/cacfp/policy.

****El tofu que es comercialmente preparado es acreditable como un sustituto de carne, siempre y cuando cumpla con la definición de tofu que se encuentra en el Código de Regulaciones Federales (7 CFR 210 y 226.2) en govinfo.gov/help/cfr y cada porción de 2.2 oz proporcione al menos 5 g de proteína por porción. Para más información sobre cómo acreditar el tofu, consulte el memorando de política del CACFP "*Crediting Tofu and Soy Yogurt Products in the School Meal Programs and the Child and Adult Care Food Program*" (disponible solo en inglés) en fns.usda.gov/cacfp/policy.





Consejos para la acreditación de carnes y sustitutos de carne

- **Las nueces (frutos secos) y las semillas** se pueden acreditar para todo el requisito de carnes/sustitutos de carne en la merienda.
- Los **yogures** que son parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable no deben contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Las **legumbres** (guisantes, frijoles y lentejas) se pueden acreditar como carnes/sustitutos de carne o como vegetales. Sin embargo, una porción de legumbres no se puede acreditar como ambas, carnes o sustitutos de carne y vegetal, en la misma comida o merienda (refrigerio). Si en una comida o merienda (refrigerio), usted sirve dos tipos diferentes de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) cocidas, usted tiene la opción de acreditar una como un sustituto de carne y la otra como un vegetal, siempre y cuando sirva la cantidad mínima acreditable de cada una.
- **Los productos de imitación de queso y los quesos que no califiquen como quesos verdaderos** no se pueden acreditar como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable.



Consejos para agregar carnes y sustitutos de carne a su menú

- Considere las meriendas (refrigerios) como si fuesen minicomidas que proporcionan una fuente de nutrición importante a los niños en crecimiento. Vea la receta de los [Sandwichitos de ensalada de huevo](#) en la página 150.
- Agregue frijoles bajos en sodio a ensaladas y otros alimentos.
- Elija cortes de carne magros cuando sea posible. Busque etiquetas que indiquen 90% magro o superior y limite el uso de carnes procesadas.
- Consulte los **ejemplos de menús** que se enfocan en las carnes y sustitutos de carne a partir de la página 55.





¿Qué son las carnes y los sustitutos de carne?

Los siguientes alimentos son carnes:

- Atún
- Bacalao
- Bisonte
- Camarón
- Cangrejo
- Carne de res
- Carnes secas, cecina de aves y de pescado
- Cecina de res
- Cerdo
- Jamón
- Pavo
- Pez platija
- Pollo
- Salmón
- Surimi (imitación de carne de cangrejo)
- Tilapia

Los siguientes alimentos son sustitutos de carne:

- Almendras
- Anacardo
- Edamame
- Frijoles carita (ojo negro)
- Frijoles lima
- Frijoles negros
- Frijoles pintos
- Frijoles rojos
- Garbanzos
- Guisantes partidos
- Habas de soya
- Huevos
- Lentejas
- Mantequilla de almendra
- Mantequilla de maní
- Mantequilla de semilla de girasol
- Maní
- Nueces mixtas
- Nuez de nogal
- Pecana
- Queso natural
- Requesón (*cottage cheese*)
- Semillas de calabaza
- Semillas de girasol
- Tempeh
- Tofu
- Yogur

Los siguientes alimentos no son carnes ni sustitutos de carne:

- × Ejotes/Habichuelas (*string beans*)
- × Guisantes tirabeque (*sugar snap peas*)
- × Guisantes verdes (arvejas)
- × Imitación de queso
- × Productos de queso (que no califiquen como queso verdadero)
- × Queso crema
- × *Scrapple*
- × Tocino de cerdo

Planifiquemos una merienda con carnes y sustitutos de carne

Cree menús nuevos que incluyan carnes y sustitutos de carne como uno de los dos componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio). Revise los requisitos del patrón de comidas en las páginas 8 y 9 para asegurarse de que proporciona la cantidad mínima requerida para cada grupo de edad.

Niños de 3 a 5 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Carnes/sustitutos de carne		
2do componente alimenticio:		

Niños de 6 a 18 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Carnes/sustitutos de carne		
2do componente alimenticio:		

Nota: Consulte los **ejemplos de menús** que se enfocan en las carnes y sustitutos de carne a partir de la página 55.



Cómo servir granos en la merienda

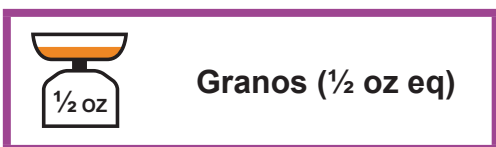
Los granos son una fuente importante de muchos nutrientes, ya que pueden proporcionar fibra, varias vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina y folato) y minerales (hierro, magnesio y selenio). Usted puede servir granos como uno de los dos componentes requeridos en la merienda. Los granos acreditables incluyen:

- Granos integrales
- Granos enriquecidos
- Cereales listos para comer, fortificados
- Salvado
- Germen

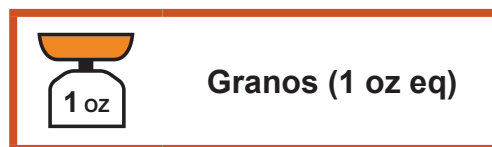
El Manual de acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos titulado “Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program” (solo disponible en inglés) proporciona información sobre cómo identificar granos acreditables (fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program).

El patrón de comidas indica las cantidades del componente de granos en onzas equivalentes (oz eq) para asegurarse de que los niños reciban una cantidad suficiente de granos en las comidas y las meriendas (refrigerios) del CACFP. Las onzas equivalentes le indican la cantidad de granos en una porción del alimento. Por ejemplo, 1 oz eq de granos es igual a 14 mini *pretzels* duros o 1 rebanada de pan. Para obtener más información, consulte las hojas de capacitación “El uso de onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos” y “Cómo acreditar paquetes individuales de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos” en fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp. También puede encontrar una lista de meriendas comunes con sus onzas equivalentes de granos en las páginas 36 y 37.

Requisitos de las meriendas para niños de 3 a 5 años de edad



Requisitos de las meriendas para niños de 6 a 18 años de edad





Onzas equivalentes de granos en meriendas comunes

Las tablas en las siguientes dos páginas muestran ejemplos de las cantidades de alimentos necesarios para ser acreditados como ½ oz eq y 1 oz eq de granos en el CACFP. Para obtener más información, consulte la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil en fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs.

Alimento de grano y tamaño	Cantidad mínima de alimentos por grupo de edades	
	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 18 años de edad
	Sirva al menos ½ oz eq, que es alrededor de:	Sirva al menos 1 oz eq, que es alrededor de:
Bagel (entero) al menos 56 gramos*	¼ <i>bagel</i> o 14 gramos	½ <i>bagel</i> o 28 gramos
Galleta cracker, de queso, cuadrada (alrededor de 1" x 1")**	10 galletas u 11 gramos	20 galletas (~⅓ taza) o 22 gramos
Galleta cracker, Graham (alrededor de 5" x 2½")**	1 galleta o 14 gramos	2 galletas o 28 gramos
Galleta cracker, soda (alrededor 2" por 2")**	4 galletas u 11 gramos	8 galletas o 22 gramos
Galleta de arroz (rice cake) al menos 8 gramos*	1½ galletas u 11 gramos	3 galletas o 22 gramos
Galleta, dulce, en forma de oso (alrededor de 1" por ½")**	12 galletas (~¼ taza) o 14 gramos	24 galletas (~½ taza) o 28 gramos
Galleta en forma de pez o similar, salada (alrededor de ¾" x ½")**	21 galletas (~¼ taza) u 11 gramos	41 galletas (~½ taza) o 22 gramos
Galletas, redondas, saladas (alrededor de 1¾" de ancho)**	4 galletas u 11 gramos	7 galletas o 22 gramos
Muffin de maíz al menos 34 gramos*	½ <i>muffin</i> o 17 gramos	1 <i>muffin</i> o 34 gramos
Pan (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos
Pan croissant, al menos 34 gramos*	½ croissant o 17 gramos	1 croissant o 34 gramos
Pan Pita, redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos	½ pita o 28 gramos
Pretzel, duro, torcido (alrededor de 1¼" por 1½")**	7 <i>pretzels</i> (~⅓ taza) u 11 gramos	14 <i>pretzels</i> (~⅔ taza) o 22 gramos
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 6")**	½ tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos

*Verifique que el alimento que desea servir tenga el peso que se indica o uno superior.

**Verifique que el alimento que desea servir tenga alrededor del tamaño que se indica.



Onzas equivalentes de granos para meriendas que vienen en paquetes individuales

Alimento de grano y peso del paquete*	Cantidad mínima de alimentos por grupo de edades	
	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 18 años de edad
	Sirva al menos ½ oz eq, que es alrededor de:	Sirva al menos 1 oz eq, que es alrededor de:
Cereal, listo para comer, todos los tipos** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete
Chips de <i>bagel</i> *** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete
Chips de maíz*** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete
Chips de pita*** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete
Chips de tortilla*** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete
Galletas <i>crackers</i> , dulces (por ejemplo, en forma de animales, <i>Graham</i> , etc.) al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete
Galletas <i>crackers</i> , saladas (por ejemplo, de queso, soda, trigo integral, etc.) al menos 22 gramos o 0.8 onzas	½ paquete	1 paquete
Galletas de arroz (<i>rice cakes</i>), al menos 22 gramos o 0.8 onzas	½ paquete	1 paquete
<i>Muffin</i> de maíz, al menos 34 gramos o 1.2 onzas	½ paquete	1 paquete
<i>Muffin</i> , todos los tipos (excepto maíz), al menos 55 gramos o 2 onzas	½ paquete	1 paquete
Palomitas de maíz*** al menos 14 gramos o 0.5 onzas	1 paquete	2 paquetes
Pan <i>croissant</i> , al menos 34 gramos o 1.2 onzas	½ paquete	1 paquete
Pretzels, duros*** al menos 22 gramos o 0.8 onzas	½ paquete	1 paquete

*Cada alimento en la tabla indica un peso mínimo del paquete al lado de su nombre. En el paquete del alimento, mire la etiqueta de información nutricional para encontrar el peso del alimento.

**Debe contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca.

***Riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.

Requisitos del patrón de comidas para granos ricos en grano integral

Según el CACFP, usted debe servir al menos un alimento rico en grano integral una vez al día, en vez de con cada comida o merienda (refrigerio). El término “rico en grano integral” significa que al menos la mitad de los ingredientes de granos en un alimento son integrales y los ingredientes de grano restantes son granos enriquecidos, salvado o germen.

¿Con qué frecuencia debo servir alimentos ricos en grano integral como parte de una merienda?

<p>Usted sirve meriendas únicamente:</p>	<p>Si sirve un grano como parte de la merienda (refrigerio), este debe ser un grano rico en grano integral.</p>
<p>Usted sirve tanto comidas como meriendas al mismo grupo de niños durante el día:</p>	<p>Usted debe servir un alimento rico en grano integral para el componente de granos en al menos una comida o merienda (refrigerio) todos los días.</p>
<p>Usted sirve comidas y meriendas a diferentes grupos de niños durante el día (por ejemplo, turnos de mañana y tarde):</p>	<p>Usted debe servir un alimento rico en grano integral para el componente de granos en al menos una comida o merienda (refrigerio) todos los días (solo a uno de los grupos de niños).</p>





¿Cómo puedo identificar alimentos que sean ricos en grano integral?

Hay muchas maneras de saber si un grano es rico en grano integral en el CACFP. El grano solo necesita cumplir con uno de estos métodos para que se considere rico en grano integral. No es necesario cumplir con todos los métodos.

1. **La "Regla de Tres"**. Los alimentos que cumplen con la Regla de Tres se consideran alimentos ricos en grano integral. Según la "Regla de Tres", los alimentos son ricos en grano integral si el primer ingrediente (o el segundo después del agua) es un grano integral, y el segundo y el tercer ingrediente de grano son granos integrales, enriquecidos, salvado o germen. Para obtener más información, consulte la hoja de trabajo de capacitación "Use la lista de ingredientes para identificar alimentos ricos en grano integral en el CACFP" en fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.
2. **Listas de WIC**. Todos los granos (excepto los cereales) incluidos en la lista estatal aprobada por el Programa de Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Bebés y Niños (mejor conocido como WIC, por sus siglas en inglés) son considerados granos ricos en grano integral en el CACFP. Esto incluye tortillas, pastas, arroz y panes en una lista estatal de WIC. Sin embargo, no todos los cereales en una lista de WIC son ricos en grano integral. Cuando use la lista de WIC para elegir un cereal rico en grano integral, asegúrese de elegir uno que esté marcado como grano integral en la lista de WIC.
3. **Documentación**. Los alimentos que tienen una receta o documentación estandarizada, tales como una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto, que indique que el ingrediente principal del alimento es un grano integral, son considerados ricos en grano integral en el CACFP.
4. **Granos ricos en grano integral en las escuelas**. Los alimentos que se consideran ricos en grano integral en los programas de comida escolar (el Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar) son ricos en grano integral en el CACFP.
5. **Declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la FDA**. Los alimentos son ricos en grano integral si su envase incluye una de las dos declaraciones de propiedades saludables de grano integral de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés):
 - "Las dietas ricas en alimentos de grano integral y otros alimentos de origen vegetal, y bajas en grasas saturadas y colesterol, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón".
 - "Las dietas ricas en alimentos de grano integral y otros alimentos de origen vegetal y bajas en grasas totales, grasas saturadas y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer".
6. **Etiquetas**. Ciertos panes y pastas que tienen en el nombre las palabras "trigo integral" ("whole-wheat" como se dice en inglés) son ricos en grano integral. Los alimentos cuyas etiquetas son exactamente como se indica a continuación se consideran ricos en grano integral.

- Espaguetis, vermicelli, macarrones y productos de macarrones de trigo integral
- Pan, panecillos, y bollos de trigo integral
- Pan, panecillos y bollos de tipo *Graham* (esto no incluye las galletas *Graham*)
- Pan integral, panecillos y bollos de trigo entero





¿Cuáles son algunas maneras de servir alimentos ricos en grano integral como parte de una merienda?

Consulte esta lista de alimentos ricos en grano integral que puede agregar a sus menús:

- [Bocaditos de bagel con hierbas](#) (Receta en la página 146)
- [Triángulos de pita tostada con salsa de frutas](#) (Receta en la página 168)
- [Merienda de frutas secas y cereales](#) (Receta en la página 134)
- [Tostadas de frijoles con queso](#) (Receta en la página 114)
- Galletas *crackers* ricas en grano integral
- Pretzels ricos en grano integral
- Galletas de arroz (*rice cake*) hechas con arroz integral
- Panes y *muffins* rápidos, ricos en grano integral
- Chips de tortilla ricas en grano integral

Cómo servir granos con una menor cantidad de azúcares añadidos

Límite de azúcares para los cereales

Los cereales para el desayuno que se sirven en el CACFP no deben contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca. Hay muchos tipos de cereales que cumplen con este límite de azúcar. Para obtener más información, consulte la hoja de capacitación del CACFP "Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares" en fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.

Postres a base de granos

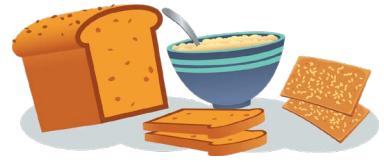
Los postres a base de granos **no se pueden contar** para el componente de granos del CACFP. A continuación, se incluyen ejemplos de postres a base de granos. Para obtener más información, consulte la hoja de capacitación del CACFP "Postres a base de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos" en fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.

- | | | |
|--|--|---|
| × Arroz con leche/
arroz con dulce | × Donas de todo tipo | × Pastelitos dulces
de desayuno
(<i>toaster pastries</i>) |
| × Barras de cereal, barras
de desayuno y barras
de granola | × Dulces de cereal con
malvaviscos | × Rollos/barras/galletas
de higo y otros rollos/
barras/galletas rellenos
con frutas |
| × Biscotti dulces, tales
como los que se
preparan con frutas,
chocolate, glaseado, etc. | × Galletas, incluyendo
obleas de vainilla | × Rollos dulces, tales
como los rollos
de canela |
| × Brownies | × Masa de pasteles en los
postres, tartas de fruta
(<i>cobblers</i>) y empanadas
de fruta | × Scones dulces, tales
como los que se
preparan con frutas,
glaseado, etc. |
| × Budines de pan dulce | × Pan croissant dulce,
como aquellos rellenos
de chocolate | |
| × Chips de pita dulces,
como las que tiene
sabor a canela y azúcar | × Pan de jengibre | |
| × Conos de helado | × Pasteles, incluyendo
pastel de café y
pastelitos " <i>cupcakes</i> " | |



Consejos para la acreditación de los granos

- Los granos que se pueden acreditar en el CACFP son los granos integrales, los granos enriquecidos, los cereales fortificados listos para comer, el salvado y el germen.
- Al menos una porción de granos al día debe ser rica en grano integral.
- Los postres a base de granos **no se pueden contar** para el componente de granos del CACFP.
- Los cereales deben contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca.



Consejos para agregar granos integrales a su menú

- Experimente con diferentes granos (quinua, bulgur, cebada, centeno)
- Sirva cereales listos para comer. Vea la receta de la [Merienda de frutas secas y cereales](#) en la página 134.
- Reemplace los alimentos con granos enriquecidos por alimentos que contengan granos integrales. Vea la receta de la [Tostada de frijoles con queso](#) en la página 114 hechas con tortillas de maíz.
- Pruebe las pastas de trigo integral.
- Sirva palomitas de maíz, galletas y pretzels de grano integral, si es apropiado según el desarrollo de los niños.
- Vea los **ejemplos de menús** que se enfocan en los granos a partir de la página 57.



¿Qué es un grano?

Recuerde, los granos deben ser granos integrales, granos enriquecidos, cereales fortificados listos para comer, salvado o germen para que se puedan acreditar como parte de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Los siguientes alimentos son granos integrales:

- Arroz integral
- Avena
- Bollos/Panes de trigo integral
- Bulgur
- Cebada integral
- Centeno integral
- Cuscús integral
- Galletas *crackers* ricas en grano integral
- Harina de maíz integral
- Hojuelas de avena
- Hojuelas de cereal rico en grano integral
- Maiz pozolero (*hominy*)
- Mijo
- Muesli
- Panes ricos en grano integral
- Pasta ricas en grano integral
- Quinoa
- Sorgo integral
- Tortillas ricas en grano integral
- Trigo sarraceno

Los siguientes alimentos son granos enriquecidos, germen o salvado. Un alimento se considera un "grano enriquecido" si el primer ingrediente en la lista de ingredientes (o el segundo después del agua) es un grano enriquecido:

- Arroz
- *Bagels*
- Biscuits
- Bollos y rollos
- Galleta de arroz
- Galletas *crackers*
- Germen (trigo)
- Hojuelas de maíz
- Pan
- Pan naan
- Pan pita
- Panqueques
- Pasta
- Polenta
- Salvado (maíz, avena, arroz, centeno o trigo)
- Sémola de maíz (*grits*)
- Tortillas
- Tortillas de harina
- Waffles

Los siguientes alimentos no son granos:

- × Batatas dulces
- × Maíz
- × Papas

Algunos vegetales se acreditan como granos en Samoa Americana, Puerto Rico y las Islas Vírgenes. Para obtener más información sobre la acreditación de vegetales como granos, consulte el memorando de política del CACFP "Crediting Vegetables for Grains in American Samoa, Puerto Rico, and the Virgin Islands" ("acreditación de vegetales por granos en Samoa Americana, Puerto Rico y las Islas Vírgenes, solo disponible en inglés) en fns.usda.gov/cn/crediting-vegetables-grains-american-samoa-puerto-rico-and-virgin-islands.



Planifiquemos meriendas con granos

Cree menús nuevos que incluyan un grano como uno de los dos componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio). Intente planificar un menú que incluya un grano que sea rico en grano integral. Revise los requisitos del patrón de comidas en las páginas 8 y 9 para asegurarse de que proporciona la cantidad mínima requerida para cada grupo de edad.


Niños de 3 a 5 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Granos		
2do componente alimenticio:		

Niños de 6 a 18 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Granos		
2do componente alimenticio:		

Nota: Consulte los ejemplos de menús que se enfocan en los granos a partir de la página 57.

 Los ejemplos de menús en las páginas 49 a 58 destacan alimentos que son ricos en grano integral en el menú. Esto les muestra a las familias la manera en que usted proporciona opciones nutritivas a sus hijos. El indicar que un grano es integral en su menú no es un requisito federal, pero se considera una mejor práctica.



Cómo servir batidos en la merienda

Las frutas, los vegetales, el yogur o la leche en un batido se pueden acreditar para una merienda (refrigerio) reembolsable. Los vegetales y las frutas en los batidos siempre se acreditan como jugo. Recuerde, puede servir una porción de jugo por día. **No se puede contar ambas**, la leche y el jugo para una merienda (refrigerio) reembolsable. Si cuenta la leche como uno de los componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio), **no puede acreditar** las frutas y/o vegetales en el batido para el otro componente alimenticio.

Batido con leche + frutas:

Se acredita para el componente de leche o el de las frutas, no para ambos.



Batido con leche + vegetales:

Se acredita para el componente de la leche o el de los vegetales, no para ambos.



Batido con frutas + vegetales:

Se acredita para el componente de las frutas o el de los vegetales, no para ambos.

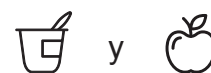


Recuerde que las frutas y los vegetales son dos componentes alimenticios distintos en la merienda (refrigerio). Debido a que las frutas y los vegetales en un batido cuentan como jugo, un batido **no se puede** acreditar para ambos componentes (vegetales y frutas). Solo se puede acreditar una porción de jugo al día.

El yogur en un batido se acredita como un sustituto de carne. Si su batido contiene las cantidades mínimas requeridas de yogur (componente de carnes/sustitutos de carne) y frutas (componente de frutas), no tiene necesidad de servir alimentos adicionales como parte de una merienda (refrigerio). El batido proporciona los dos componentes alimenticios requeridos con las cantidades adecuadas para una merienda (refrigerio) reembolsable.

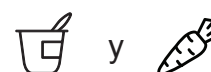
Batido con yogur + frutas:

Puede acreditarse para los componentes de sustitutos de carne y frutas



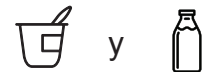
Batido con yogur + vegetales:

Puede acreditarse para los componentes de sustitutos de carne y vegetales



Batido con yogur + leche:

Puede acreditarse para los componentes de sustitutos de carne y leche

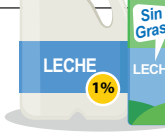




Tenga en cuenta que debe servir frutas, vegetales, carnes/sustitutos de carne y/o leche adicionales si la cantidad servida en el batido no satisface los tamaños mínimos de porción necesarios para cumplir con los requisitos del patrón de comidas para las meriendas (refrigerios). También puede contar dichos alimentos como "extra" si no son necesarios para completar una merienda (refrigerio) reembolsable.

Cómo acreditar los componentes alimenticios en los batidos

Consejos para la acreditación de la leche en batidos

Componente alimenticio:	Leche	
Cantidad mínima acreditable:	¼ taza de leche por batido (no se puede acreditar si el otro componente alimenticio en el batido es una fruta o vegetal).	
Cantidad mínima requerida para la merienda:	4 oz líquidas (½ taza) para niños de 3 a 5 años de edad y 8 oz líquidas (1 taza) para niños de 6 a 18 años de edad. Si el batido contiene menos de esta cantidad de leche, es necesario servir leche adicional.	

Los siguientes tipos de leche y sustitutos de la leche son acreditables:

- Leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada), sin sabor añadido, cuenta para el componente de la leche para los niños de 3 a 5 años de edad. Tenga en cuenta que para que esta leche sea acreditable para este grupo de edad, no se le debe agregar endulzantes naturales ni artificiales al batido. Por ejemplo, los jarabes y la miel **no pueden ser** uno de los ingredientes en el batido si desea acreditar la leche para el componente de leche. El agregar endulzantes naturales o artificiales "le da sabor" a la leche. La leche con sabores añadidos no está permitida para los niños de 3 a 5 años de edad.
- La leche baja en grasa (1%, sin sabor añadido) y sin grasa (descremada, con o sin sabor añadido) cuenta para el componente de la leche para los niños de 6 a 18 años de edad.
- Los sustitutos de la leche que cumplen con las especificaciones nutricionales indicadas en la página 84 se acreditan para el componente de la leche para niños de 3 a 18 años de edad. El sustituto de leche debe ser sin sabor añadido para los niños de 3 a 5 años de edad.





Consejos para la acreditación de yogur en los batidos



Componente alimenticio:	Carnes/sustitutos de carne
Cantidad mínima acreditable:	¼ oz eq (1 oz o ⅓ taza) de yogur por batido.
Cantidad mínima requerida para la merienda:	2 oz (¼ taza) para niños de 3 a 5 años de edad y 4 oz (½ taza) para niños de 6 a 18 años de edad. Si el batido contiene menos de esta cantidad de yogur, se deben servir carnes/sustitutos de carne adicionales u otro componente alimenticio como parte de la comida reembolsable.

- Para ser acreditado como parte de una merienda (refrigerio), el yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- El yogur puede ser regular, griego o de soya; con sabor añadido o natural.

Consejos para la acreditación de frutas en los batidos



Componente alimenticio:	Frutas
Cantidad mínima acreditable:	⅓ taza de puré o jugo de frutas (100 % puro). No se puede acreditar si el otro componente alimenticio en el batido es leche o vegetales.
Cantidad mínima requerida para la merienda:	½ taza para niños de 3 a 5 años de edad y ¾ taza para niños de 6 a 18 años de edad. Si el batido contiene menos de esta cantidad de frutas, es necesario servir fruta adicional.

Consejos para la acreditación de vegetales en los batidos



Componente alimenticio:	Vegetales
Cantidad mínima acreditable:	⅓ taza de puré o jugo de vegetales (100 % puro). No se puede acreditar si el otro componente alimenticio en el batido es leche o fruta.
Cantidad mínima requerida para la merienda:	½ taza para niños de 3 a 5 años de edad y ¾ taza para niños de 6 a 18 años de edad. Si el batido contiene menos de esta cantidad de vegetales, es necesario servir vegetales adicionales.

Nota: oz eq = onza equivalente; oz = onza



Usted debe medir la cantidad de frutas o vegetales después de hacerlas puré para determinar la cantidad acreditable para el componente alimenticio de frutas o vegetales en su batido. Si su receta requiere $\frac{1}{4}$ taza de fresas enteras, usted debe primero convertirlas en puré y después medir la cantidad del puré para determinar la cantidad acreditable de fruta. Usted solo necesita hacer este proceso cuando este determinando la manera en que su receta se acredita para el patrón de comidas. Una vez que sepa cómo se acredita su batido, usted puede simplemente mezclar la fruta entera junto con la leche y/o el yogur cuando prepare el batido. **Los siguientes ingredientes no son acreditables cuando se sirven como parte de un batido:**

- × Granos, como la avena
- × Nueces, semillas y mantequillas de nueces y semillas
- × Tofu

Si un batido contiene suplementos de hierbas o proteína en polvo, **ninguno** de los ingredientes en el batido pueden acreditarse para una merienda (refrigerio) reembolsable.

Cómo verificar una Declaración de Formulación del Producto para batidos comerciales

Los batidos que se sirven en el CACFP pueden ser caseros o se pueden comprar en la tienda (preparados comercialmente). Para acreditar un batido preparado comercialmente, debe tener una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto para documentar cómo los ingredientes se acreditan para los componentes alimenticios. Verifique que la Declaración de Formulación del Producto contenga toda la información requerida utilizando la lista de verificación a continuación.

Ingrediente	
Yogur	La Declaración de Formulación del Producto indica que el yogur utilizado en el batido cumple con el estándar de identidad para yogur como se establece en 21 CFR 131.200 en govinfo.gov/help/cfr . Cada batido debe contener suficiente yogur para acreditar al menos $\frac{1}{4}$ oz eq de sustituto de carne.
Leche	La Declaración de Formulación del Producto indica que la leche utilizada en el batido cumple con el estándar de identidad para la leche como se establece en 7 CFR 210.10(d)(1) para tipos de leche líquida en govinfo.gov/help/cfr . La leche debe ser baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) para niños de 3 a 18 años de edad. La leche debe ser sin sabor añadido para los niños de 3 a 5 años de edad. Los batidos que se sirven a los niños de 3 a 5 años de edad no se les puede agregar endulzantes naturales o artificiales (tales como jarabes). Cada batido debe contener suficiente leche para acreditar al menos $\frac{1}{4}$ taza de leche.
Frutas y/o vegetales	La Declaración de Formulación del Producto utiliza el puré de vegetales, fruta o el jugo para determinar la cantidad acreditable. Los volúmenes del puré de frutas y vegetales se determinaron antes del congelamiento o después del congelamiento. Si se usó jugo concentrado, se agregó suficiente agua para reconstituir a una concentración del 100 por ciento. Cada batido contiene suficientes frutas o vegetales para acreditar al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de frutas y/o vegetales.
Suplementos de hierbas o proteína en polvo	El batido no es acreditable.



Información adicional sobre batidos

Para obtener más información sobre cómo servir batidos, consulte el memorando de política del CACFP "Smoothies Offered in Child Nutrition Programs" (disponible solo en inglés) en fns.usda.gov/cacfp/policy.



Intentemos servir un batido

¿Se pueden servir estos batidos como una merienda reembolsable para niños de 3 a 5 años de edad?

Ejemplo 1	Ejemplo 2
<p>Batido de arándanos y yogur</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de frutas (puré de arándanos) • ½ oz eq de carnes/sustitutos de carne (yogur de vainilla) <p>Respuesta: Sí. Esta es una merienda (refrigerio) reembolsable debido a que tiene dos componentes alimenticios (frutas y sustitutos de carne) en las cantidades mínimas requeridas. El yogur es acreditable siempre y cuando cumpla con los límites de azúcar del CACFP.</p>	<p>Batido de yogur y leche</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 oz eq de carnes/sustitutos de carne (yogur de banana) • ½ taza de leche (sin sabor añadido, baja en grasa [1%]) • 1 cucharadita de jarabe de chocolate <p>Respuesta: No. Para poder contar la leche en el batido, esta debe ser sin sabor añadido. No se puede agregar un endulzante, como jarabes o miel. El yogur es acreditable siempre y cuando cumpla con los límites de azúcar del CACFP. Añada un alimento de otro componente alimenticio a este batido para crear una merienda reembolsable.</p>

Nota: oz eq = onza equivalente

¿Se pueden servir estos batidos como una merienda reembolsable para niños de 6 a 18 años de edad?

Ejemplo 1	Ejemplo 2
<p>Batido de fresa</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza de frutas (puré de bayas) • 1 taza de leche (con sabor añadido, sin grasa [descremada]) <p>Respuesta: No. El jugo y la leche no se pueden acreditar juntos en la misma merienda (refrigerio).</p>	<p>Batido de yogur y bayas mixtas</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza de frutas (puré de bayas) • 1 oz eq de carnes/sustitutos de carne (yogur) <p>Respuesta: Sí. Esta es una merienda (refrigerio) reembolsable debido a que contiene dos componentes alimenticios (frutas y sustitutos de carne) en las cantidades requeridas. El yogur es acreditable siempre y cuando cumpla con los límites de azúcar del CACFP.</p>

Nota: oz eq = onza equivalente



Preparemos una merienda



Ejemplos de menús con un énfasis en la leche para niños de 3 a 5 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*	Leche (½ taza)	Leche (½ taza)	Leche (½ taza)	Leche (½ taza)	Leche (½ taza)
 Vegetales				Rodajas de calabaza amarilla con 1 cucharada de aderezo ranch ligero (½ taza)	
 Frutas		Ensalada de fruta (½ taza)			Triángulos de pita tostada con salsa de frutas ⅓ taza de salsa (⅓ taza) (pág. 168)
 Carnes/ sustitutos de carne					
 Granos = rico en grano integral	Bocaditos de bagel con hierbas 2 bocaditos de bagel (1 oz eq) (pág. 146)		Galletas crackers redondas saladas 4 galletas (½ oz eq)		Triángulos de pita tostada con salsa de frutas 2 triángulos de pita tostada (½ oz eq) (pág. 168)

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Ofrezca agua como una bebida cuando no sirva leche ni jugo.



Preparemos una merienda

Ejemplos de menús con un énfasis en la leche para niños de 6 a 18 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)
 Vegetales				Rodajas de calabaza amarilla con 2 cucharadas de aderezo ranch ligero (¾ taza)	
 Frutas		Ensalada de fruta (¾ taza)			Triángulos de pita tostada con salsa de frutas ¼ taza de salsa (¼ taza) (pág. 170)
 Carnes/ sustitutos de carne					
 Granos = rico en grano integral	Bocaditos de bagel con hierbas 3 bocaditos de bagel (1½ oz eq) (pág. 148)			Galletas crackers redondas saladas 7 galletas (1 oz eq)	Triángulos de pita tostada con salsa de frutas 4 triángulos de pita tostada (1 oz eq) (pág. 170)








*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido.



Preparemos una merienda

Ejemplos de menús con un énfasis en los **vegetales** para niños de **3 a 5 años de edad**

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (½ taza)	Leche (½ taza)		
 Vegetales	<u>Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol</u> ½ taza de zanahoria horneada (½ taza) (pág. 106)	<u>Chips de calabacín con parmesano</u> (½ taza) (pág. 158)	Tiritas de pimientos con 1 cucharada de aderezo ranch ligero (½ taza)	Rebanadas de pepino (½ taza)	<u>Salsa de maíz con chips de tortilla</u> ½ taza de salsa (½ taza) (pág. 122)
 Frutas				Trozos de sandía sin semillas (½ taza)	
 Carnes/ sustitutos de carne	<u>Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol</u> 2 cucharadas de salsa (½ oz eq) (pág. 106)				
 Granos  = rico en grano integral		<u>Chips de calabacín con parmesano</u> ½ taza de chips (¼ oz eq) (pág. 158) 			<u>Salsa de maíz con chips de tortilla</u> 5 a 7 chips de tortilla (½ oz eq) (pág. 122)







*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Ofrezca agua como una bebida cuando no sirva leche ni jugo.



Preparemos una merienda

Ejemplos de menús con un énfasis en los **vegetales** para niños de **6 a 18 años de edad**

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (1 taza)	Leche (1 taza)		Leche (1 taza)
 Vegetales	<u>Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol</u> $\frac{3}{4}$ taza de zanahoria horneada ($\frac{3}{4}$ taza) (pág. 108)	<u>Chips de calabacín con parmesano</u> ($\frac{3}{4}$ taza) (pág. 160)	Tiritas de pimientos con 2 cucharadas de aderezo ranch ligero ($\frac{3}{4}$ taza)	Rebanadas de pepino ($\frac{3}{4}$ taza)	<u>Salsa de maíz con chips de tortilla</u> $\frac{3}{4}$ taza de salsa ($\frac{3}{4}$ taza) (pág. 124)
 Frutas				Trozos de sandía ($\frac{3}{4}$ taza)	
 Carnes/ sustitutos de carne	<u>Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol</u> $\frac{1}{3}$ taza de salsa (1 oz eq) (pág. 108)				
 Granos  = rico en grano integral		<u>Chips de calabacín con parmesano</u> $\frac{3}{4}$ taza de chips ($\frac{3}{4}$ oz eq) (pág. 160)			<u>Salsa de maíz con chips de tortilla</u> 10 a 15 chips de tortilla (1 oz eq) (pág. 124)









*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido.



Preparemos una merienda

Ejemplos de menús con un énfasis en las frutas para niños de 3 a 5 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (½ taza)		Leche (½ taza)	
 Vegetales					
 Frutas	Taza de pollo con queso y uvas** 1 taza (½ taza) (pág. 118)	Ciruela cortada en cubitos (½ taza)	Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas 1 taza (½ taza) (pág. 154)	Durazno cortado en cubitos (½ taza)	Ensalada de atún con manzana en rodajas ½ taza de rebanadas manzana (½ taza) (pág. 172)
 Carnes/ sustitutos de carne	Taza de pollo con queso y uvas** 1 taza (½ oz eq) (pág. 118)		Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas 1 taza (½ oz eq) (pág. 154)		Ensalada de atún con manzana en rodajas 2 cucharadas de atún (1 oz eq) (pág. 172)
 Granos  = rico en grano integral			Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas 1 taza (½ oz eq) (pág. 154) 	Cereal inflado ¾ taza de cereal (½ oz eq) 	

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Ofrezca agua como una bebida cuando no sirva leche ni jugo.









**Las uvas y los cubos de queso pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.



Preparemos una merienda

Ejemplos de menús con un énfasis en las frutas para niños de 6 a 18 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (1 taza)		Leche (1 taza)	
 Vegetales					
 Frutas	<u>Taza de pollo con queso y uvas</u> 1 taza ($\frac{3}{4}$ taza) (pág. 120)	Ciruela 2 pequeñas ($\frac{3}{4}$ taza)	<u>Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas</u> 1 taza ($\frac{3}{4}$ taza) (pág. 156)	Durazno cortado en cubitos ($\frac{3}{4}$ taza)	<u>Ensalada de atún con manzana en rodajas</u> $\frac{3}{4}$ taza de rebanadas de manzana ($\frac{3}{4}$ taza) (pág. 174)
 Carnes/ sustitutos de carne	<u>Taza de pollo con queso y uvas</u> 1 taza (1 oz eq) (pág. 120)		<u>Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas</u> 1 taza (1 oz eq) (pág. 156)		<u>Ensalada de atún con manzana en rodajas</u> 2 cucharadas de atún (1 oz eq) (pág. 174)
 Granos  = rico en grano integral			<u>Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas</u> 1 taza (1 oz eq) (pág. 156) 	Cereal en hojuelas 1 taza de cereal (1 oz eq) 	

*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido.



Preparemos una merienda



Ejemplos de menús con un énfasis en las carnes y los sustitutos de carne para niños de 3 a 5 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*					
 Vegetales					
 Frutas	<u>Rodajas de manzana con mantequilla de almendra**</u> ½ taza de manzanas (½ taza) (pág. 104)	<u>Burritos de pollo al curry**</u> ½ burrito (¼ taza) (pág. 126)	Nectarina (sin semilla) 1 pequeña (½ taza)	<u>Batido de durazno y yogur***</u> ¾ taza (½ taza) (pág. 162)	Bayas mixtas (½ taza)
 Carnes/ sustitutos de carne	<u>Rodajas de manzana con mantequilla de almendra**</u> 1 cucharada de mantequilla de almendra (½ oz eq) (pág. 104)	<u>Burritos de pollo al curry**</u> ½ burrito (½ oz eq) (pág. 126)	Palito de queso (cortado en tiritas)** 1 palito de queso (½ oz eq)	<u>Batido de durazno y yogur</u> ¾ taza (½ oz eq) (pág. 162)	Requesón (cottage cheese) ⅛ taza (½ oz eq)
 Granos = rico en grano integral		<u>Burritos de pollo al curry**</u> ½ burrito (¾ oz eq) (pág. 126)			

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Ofrezca agua como una bebida cuando no sirva leche ni jugo.

**La mantequilla de nuez, la fruta seca/deshidratada y los palitos de queso pueden representar un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, unte una capa fina de mantequilla de nuez sobre frutas y panes, y corte los palitos de queso en tiras. Consulte la página 85 para obtener más información.







***La fruta en los batidos se acredita como jugo. Para más información sobre los batidos, vea la página 44.



Preparemos una merienda

Ejemplos de menús con un énfasis en las carnes y sustitutos de carne para niños de 6 a 18 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*					
 Vegetales					
 Frutas	<u>Rodajas de manzana con mantequilla de almendra</u> ¾ taza de manzanas (¾ taza) (pág. 105)	<u>Burritos de pollo al curri</u> 1 burrito (½ taza) (pág. 128)	Nectarina 1 mediana (¾ taza)	<u>Batido de durazno y yogur**</u> 1¼ tazas (¾ taza) (pág. 163)	Bayas mixtas (¾ taza)
 Carnes/ sustitutos de carne	<u>Rodajas de manzana con mantequilla de almendra</u> 2 cucharadas de mantequilla de almendra (1 oz eq) (pág. 105)	<u>Burritos de pollo al curri</u> 1 burrito (1 oz eq) (pág. 128)	Palito de queso 2 palitos de queso (1 oz eq)	<u>Batido de durazno y yogur**</u> 1¼ tazas (1 oz eq) (pág. 163)	Requesón (cottage cheese) ¼ taza (1 oz eq)
 Granos  = rico en grano integral		<u>Burritos de pollo al curri</u> 1 burrito (1½ oz eq) (pág. 128)			

*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido.






**La fruta en los batidos se acredita como jugo. Para más información sobre los batidos, vea la página 44.



Preparemos una merienda

Ejemplos de menús con un énfasis en los granos para niños de 3 a 5 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (½ taza)			
 Vegetales	<u>Burrito de vegetales frescos</u> ½ burrito (½ taza) (pág. 138)				<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (½ taza) (pág. 110)
 Frutas			<u>Merienda de frutas secas y cereales**</u> ⅔ taza (½ taza) (pág. 134)	Fresas cortadas en rebanadas (½ taza)	
 Carnes/ sustitutos de carne					
 Granos <i>= rico en grano integral</i>	<u>Burrito de vegetales frescos</u> ½ burrito (¾ oz eq) (pág. 138)	Galleta de arroz (rice cake) ½ paquete (½ oz eq)	<u>Merienda de frutas secas y cereales**</u> ⅔ taza (½ oz eq) (pág. 134)	Galletas crackers de soda 4 galletas (½ oz eq)	<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (1 oz eq) (pág. 110)

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Ofrezca agua como una bebida cuando no sirva leche ni jugo.






**Las frutas secas/deshidratadas se acreditan como el doble de la cantidad servida. Las frutas secas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños de menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.



Preparemos una merienda

Ejemplos de menús con un énfasis en los granos para niños de 6 a 18 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (1 taza)			
 Vegetales	<u>Burrito de vegetales frescos</u> 1 burrito (¾ taza) (pág. 140)				<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (¾ taza) (pág. 112)
 Frutas			<u>Merienda de frutas secas y cereales**</u> 1¼ tazas (¾ taza) (pág. 136)	Fresas cortadas en rebanadas (¾ taza)	
 Carnes/ sustitutos de carne					<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (¼ oz eq) (pág. 112)
 Granos <small>= rico en grano integral</small>	<u>Burrito de vegetales frescos</u> 1 burrito (1½ oz eq) (pág. 140)	Galleta de arroz (rice cake) 1 paquete (1 oz eq)	<u>Merienda de frutas secas y cereales**</u> 1¼ tazas (1¼ oz eq) (pág. 136)	Galletas crackers de soda 8 galletas (1 oz eq)	<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (1 oz eq) (pág. 112)

*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido.

**Las frutas secas/deshidratadas se acreditan como el doble de la cantidad servida.

Planificación de menús en el CACFP

Planificación de menús en el CACFP	60
Los cinco principios para la planificación del menú	60
Planifiquemos una merienda usando los cinco principios para la planificación del menú.....	62
Cómo comenzar: desarrollo del menú	67
Ciclos de menús	72
Consideraciones para dietas especiales y modificaciones de menús	81
Alergias a los alimentos	82
Modificaciones para reducir el riesgo de atragantamiento de los niños durante la hora de la merienda	85

Planificación de menús en el CACFP

Además de cumplir con los requisitos del patrón de comidas, usted deberá tener en cuenta si las meriendas (refrigerios) son sabrosas, atractivas visualmente y si se ajustan a su presupuesto.

Los cinco principios para la planificación del menú

1. Trate de lograr un equilibrio

Durante la semana, sirva meriendas (refrigerios) que sean bajas en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio. Esto puede ayudar a balancear alguna merienda (refrigerio) esporádica que pueda tener un mayor contenido de esos nutrientes. Use la información nutricional que se incluye en cada una de las recetas en este planificador como una guía.



Requisitos:

- Los yogures y los cereales siempre deben cumplir con los límites de azúcar establecidos.
 - Yogures: no más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas.
 - Cereales: no más de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca.
- Los tipos de leche siempre deben cumplir con los requisitos del grupo de edades en cuanto al contenido de grasa y sabor.
- No se puede servir jugo en una merienda cuando la leche es el otro componente alimenticio.
- Los postres a base de granos **nunca pueden** contar como parte de una merienda (refrigerio) reembolsable.
- Los alimentos que se fríen en abundante aceite (en su sitio de cuidado) **nunca se pueden** contar como parte de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Mejores prácticas:

- Elija frutas enlatadas en agua o jugo 100 % puro en lugar de enlatadas en jarabe.
- Elija vegetales enlatados que digan "bajo en sodio" o "sin sal agregada".
- Sirva carnes procesadas con menos frecuencia.
- Busque otras alternativas a los ingredientes dulces (tales como jarabes, miel y azúcar con canela).

2. Variedad

Sirva diferentes tipos de vegetales, frutas, granos, carnes y sustitutos de carne durante la semana. Esto lo ayudará a proporcionar a los niños la nutrición que ellos necesitan. También le ayudará a los niños a aprender sobre diferentes alimentos. Vea la receta del [Yogur parfait con frutas del bosque](#) en la página 176 o la receta de la [Bruschetta al estilo caprese](#) en página 110.



[Yogur parfait con frutas del bosque](#)
(pág. 176)



[Bruschetta al estilo caprese](#)
(pág. 110)

3. Contraste

Combine alimentos que sean cremosos con alimentos que sean crujientes en sus meriendas (refrigerios). Por ejemplo, hojas de lechuga fresca con una ensalada de pollo cremosa, manzanas crujientes con mantequilla de nuez suave o leche con cereal. Vea la receta de las [Rodajas de manzana con mantequilla de almendra](#) en la página 104 como ejemplo. Tenga cuidado con los alimentos que pueden generar un riesgo de atragantamiento a los niños pequeños (consulte la página 85).



[Rodajas de manzana con mantequilla de almendra](#)
(pág. 104)

4. Color

Planifique sus menús de tal forma que use vegetales y frutas de diferentes colores durante la semana. Los vegetales, las frutas y las hierbas coloridas también pueden hacer que los alimentos de color *beige*, blanco o marrón se vean más atractivos. Consulte la receta del [Burrito de vegetales frescos](#) en la página 138 como ejemplo de cómo las meriendas pueden ser coloridas.



[Burrito de vegetales frescos](#)
(pág. 138)

5. Aspecto

Presente los alimentos de una forma creativa para lograr que las meriendas (refrigerios) resulten divertidas. Aun los niños mayores y los adultos aprecian los recipientes y envases de alimentos coloridos y los nombres de recetas creativos. Vea la receta de la [Caja bento con alimentos del deli](#) en la página 130 como ejemplo. Asegúrese de que los alimentos sean de alta calidad. Por ejemplo, asegúrese de que los panes no estén empapados, que las rodajas de manzana no se estén oscureciendo y que los vegetales no estén cocidos de más.



[Caja bento con alimentos del deli](#)
(pág. 130)



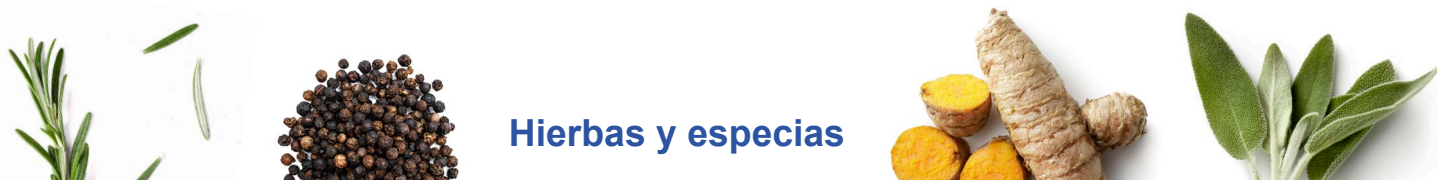
Planifiquemos una merienda usando los cinco principios para la planificación del menú

Cree menús nuevos que utilicen al menos uno de los cinco principios de planificación de menús: equilibrio, variedad, contraste, color y aspecto. Revise los requisitos del patrón de comidas en las páginas 8 y 9 para asegurarse de que proporciona las cantidades mínimas requeridas para cada grupo de edad.

Niños de 3 a 5 años de edad		
Merienda 1: componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio:		
2do componente alimenticio:		
¿Qué principios para la planificación del menú usó?		
Merienda 2: componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio:		
2do componente alimenticio:		
¿Qué principios para la planificación del menú usó?		
Niños de 6 a 18 años de edad		
Merienda 1: componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio:		
2do componente alimenticio:		
¿Qué principios para la planificación del menú usó?		
Merienda 2: componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio:		
2do componente alimenticio:		
¿Qué principios para la planificación del menú usó?		

Cómo usar hierbas y especias

Aun los niños pequeños aprecian las meriendas (refrigerios) con un buen sabor. Las hierbas y las especias pueden dar sabor a los alimentos sin agregarles azúcar ni sodio (sal). Las hierbas y las especias también pueden dar color a las comidas. Si le preocupa tener que comprar una especia nueva solo para una receta, vea nuestra lista a continuación que identifica las recetas en este planificador que usan hierbas y especias específicas. Muchas hierbas y especias se pueden cultivar fácilmente en un jardín para niños o es posible que se encuentren disponibles en una granja local o en un mercado de agricultores locales o "farmers market", como se conocen en inglés.



Hierbas y especias

Nombre	Forma	Recetas en este planificador	Otras recetas en la Caja de recetas de Nutrición Infantil*
Ajo	Fresco	Bruschetta al estilo caprese (pág. 110)	Garbanzos y tomates Ensalada de maíz y edamame (<i>Corn and Edamame Blend</i>)
Ajo	Seco, en polvo (no en sal de ajo)	Bocaditos de bagel con hierbas (pág. 146) Salsa de yogur y hummus con vegetales (pág. 164)	Pasta penne con pollo (Chic' Penne) Rigatoni Alfredo con pollo (<i>Chicken Alfredo with a Twist</i>)
Albahaca	Fresca	Bruschetta al estilo caprese (pág. 110)	Rollitos primavera Sopa de pavo ahumado toscano con frijoles (<i>Tuscan Smoked Turkey and Bean Soup</i>)
Albahaca	Seca	Bocaditos de bagel con hierbas (pág. 146)	Pollo al estilo ratatouille Fideos coloridos (<i>Oodles of Noodles</i>)
Canela	Seca, en polvo	Triángulos de pita tostada con salsa de frutas (pág. 168)	Batatas y manzanas al horno Avena con especias
Cebolla en polvo	Seca	Ensalada de pollo y frutas con galletas crackers (pág. 142)	Albóndigas con salsa marinara Quesadilla rápida
Comino	Seco, en polvo	Salsa de yogur y hummus con vegetales (pág. 164)	Burrito fiesta (<i>Fiesta Wrap</i>) Guiso de lentejas al estilo suroeste (<i>Lentils of the Southwest</i>)

Hierbas y especias

Nombre	Forma	Recetas en este planificador	Otras recetas en la Caja de recetas de Nutrición Infantil*
Condimento de chile con limón	En polvo	Salsa de maíz con chips de tortilla (pág. 122)	Burrito de pescado asado y col crujiente (<i>Roasted Fish Crispy Slaw Wrap</i>) Fajita de pollo salteado, calabaza y maíz (<i>Stir-Fry Fajita Chicken, Squash, and Corn</i>)
Condimento italiano	Seco	Chips de calabacín con parmesano (pág. 158)	Vegetales mixtos al estilo italiano
Curri en polvo	Seco	Burritos de pollo al curri (pág. 126)	Vegetales con curri Cazuela de pollo al curri (<i>Chicken Curri Casserole</i>)
Mostaza	Seca, en polvo	Sandwichitos de ensalada de huevo (pág. 150)	Frijoles al horno hechos con frijoles enlatados vegetarianos (<i>Baked Beans with Canned Vegetarian Beans</i>)
Raíz de jengibre	Fresco	Triángulos de pita tostada con salsa de frutas (pág. 168)	Sopa fácil de pollo y fideos Zanahorias con jengibre
Semillas de apio	Seca	Ensalada de pollo y frutas con galletas crackers (pág. 142) Ensalada de atún con manzana en rodajas (pág. 172)	

*La caja de recetas de Nutrición Infantil (*Child Nutrition Recipe Box*) es una colección de recetas estandarizadas del USDA que se encuentran disponibles de manera gratuita en: theicn.org/cnrb.



Ácidos

El cocinar con vinagre y jugo de limón puede ayudarle a realzar los sabores de los alimentos.

Nombre	Forma	Recetas en este planificador	Otras recetas en la Caja de recetas de nutrición infantil*
Vinagre (balsámico, de vino tinto o de sidra de manzana)	Líquido	Bruschetta al estilo caprese (pág. 110)	Ensalada de granos aztecas (<i>Aztec Grain Salad</i>) Guiso de batatas y frijoles negros (<i>Sweet potato and Black Bean Stew</i>)
Jugo de limón	Líquido	Ensalada de pollo y frutas con galletas crackers (pág. 142) Salsa de yogur y hummus con vegetales (pág. 164)	Tarta de maíz, calabacín y tomate Hummus de frijoles negros



Cómo dar un toque diferente usando hierbas y especias: consejos útiles

- **Siempre comience de a poco.** Agregue hierbas o especias a los alimentos de a poco. Siempre puede agregar más sabor, pero no podrá reducirlo.
- **Hágalo en el momento oportuno.** Es importante agregar los condimentos en el momento adecuado. En el caso de alimentos de cocción rápida, agregue las hierbas y las especias al comienzo del proceso de cocción. Para los alimentos que pueden tardar más en cocinarse, puede agregarlos más tarde.
- **Conozca su límite.** Use una cantidad limitada de hierbas y especias a base de sal. También debe tener cuidado con el uso de las hierbas y especias picantes. Es muy importante tener esto en cuenta cuando cocine para los niños ya que los alimentos se pueden volver muy picantes rápidamente.
- **Pruebe hierbas frescas o secas.** Coloque etiquetas y fechas en todos los envases.
 - Conserve las hierbas secas y las especias en recipientes herméticos, en un lugar fresco y seco.
 - Enjuague, seque y envuelva las hierbas frescas en una toalla de papel húmeda. Colóquelas en un recipiente y refrigérelas.



Meriendas no perecederas

Es posible que su centro desee servir meriendas (refrigerios) que no requieran refrigeración (es decir, alimentos no perecederos). Muchos alimentos no perecederos también son listos para consumo, lo que los convierte en alimentos ideales para centros que no cuentan con el espacio suficiente para la preparación de comidas y/o con el tiempo o personal para hacerlo. Entre las ideas para meriendas (refrigerios) no perecederas que requieren muy poca o ninguna preparación podemos mencionar las siguientes:

Frutas

- Frutas secas (por ejemplo, uvas pasas, arándanos rojos, albaricoques)**
- Jugo 100 % puro
- Taza de fruta, no perecedera (envasada en agua, jugo 100 % puro o jarabe ligero)
- Taza de puré de manzana, no perecedera
- Muchas frutas enteras (por ejemplo, manzanas, naranjas)

Vegetales

- Jugo 100 % puro
- Taza de hummus, no perecedera*
- Taza de salsa, no perecedera

Carnes/sustitutos de carne

- Cecina de carnes de res u otras carnes secas o semisecas de aves o pescado* **
- Latas/envases individuales de atún, salmón o pollo
- Nueces (frutos secos), semillas y mantequillas de nueces/semillas**

Granos

- Palomitas de maíz**
- Panes, cereales, galletas, pretzels o tortillas que sean ricos en grano integral o enriquecidos

Leche

- Leche, no perecedera

*Para poder acreditar este alimento, es necesario tener una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto.

**Este alimento puede representar un riesgo de atragantamiento para niños menores de 4 años. Evite o modifique los alimentos que presenten este riesgo, tales como las palomitas de maíz, las carnes secas, las frutas secas y las nueces. Consulte la página 85 para obtener más información.

Cómo comenzar: desarrollo del menú

¿Está listo para comenzar a planificar un nuevo menú de meriendas (refrigerios)? Utilice estos cinco pasos a continuación como una guía para la planificación del menú.



Paso 1. Prepárese

Programe una fecha y reserve tiempo en el calendario para comenzar a escribir sus menús. Es posible que necesite más de una sesión de planificación para completar la tarea.

Antes de comenzar a redactar sus menús:

- Verifique los alimentos con los que ya cuenta.
- Determine su presupuesto, personal y equipos disponibles para los alimentos.
- Consulte los requisitos del patrón de comidas del CACFP, las guías de políticas, los recursos disponibles de *Team Nutrition* y cualquier otra información pertinente proporcionada por las agencias estatales y organizaciones patrocinadoras.
- Reúna los comentarios y sugerencias de los padres, niños y otras partes interesadas tales como el personal de cocina, comité asesor y el personal docente y de cuidados.

Paso 2. Piense en dónde se encuentra y a dónde quiere ir

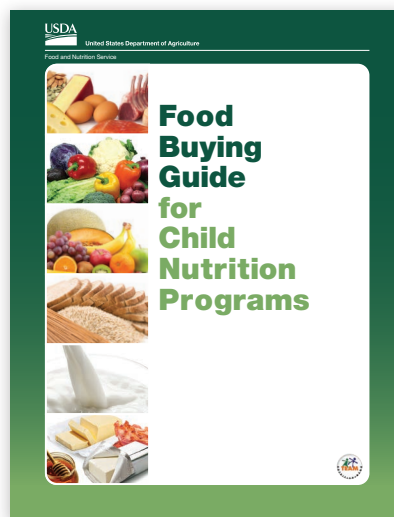
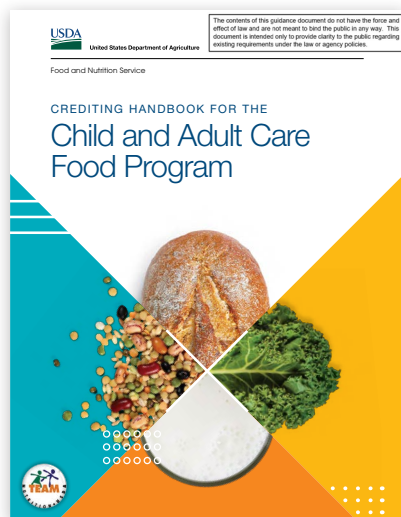
Use la "Evaluación previa a la planificación del menú de meriendas" en las páginas 10 a 12 como una guía. Evalúe sus menús actuales y piense en las siguientes preguntas:

- ¿Qué le gusta del menú actual?
- ¿Qué desea cambiar?
- ¿Los menús cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP?
- ¿Puede mejorarlo?

Paso 3. Elija alimentos y recetas para el menú

Una merienda (refrigerio) reembolsable en el CACFP incluye solo dos de los cinco componentes alimenticios: leche, frutas, vegetales, carnes y sustitutos de carne y granos. Esto significa que usted puede servir una amplia variedad de meriendas (refrigerios). Es posible que desee consultar los siguientes recursos al planificar su menú:

- Recetas estandarizadas del USDA, las cuales pueden resultar muy valiosas cuando planifica sus menús. Estas recetas han sido probadas en la cocina e incluyen una declaración sobre cómo se acredita el alimento para el patrón de comidas del CACFP. Cuando se preparan según las instrucciones de la receta, es muy probable que dichas recetas produzcan resultados positivos cada vez que se preparan.
- Manual de acreditación del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (*Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program*, disponible solo en inglés) en fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program
- Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, disponible solo en inglés) en fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs
- Etiqueta de Nutrición Infantil o Declaración de Formulación del Producto para todo alimento que no se encuentra en la Guía de compras para los Programas de Nutrición Infantil.



Lleve a cabo una prueba de degustación

Una prueba de degustación puede ayudarlo a determinar la aceptación de una nueva merienda (refrigerio) que quizás desee incluir en su menú.

Opción 1: Pequeña e informal

Una prueba de degustación puede ser un proceso informal en un centro de cuidado infantil u hogar de cuidado diurno. Esta puede incluir la preparación de la receta y hacer que los niños la prueben para ver si les gusta.

En el caso de los niños pequeños, puede incluir explorar o probar un nuevo ingrediente. El recurso Siébralo, Pruébalo y Disfrútalo: Diversión con frutas y vegetales en hogares de cuidado infantil (*Grow it, Try it, Like it: Fun with Fruits and Vegetables at Family Child Care, disponible solo en inglés*) incluye ejemplos sobre cómo presentar nuevos alimentos y llevar a cabo una actividad de prueba de degustación. Puede modificar dichas actividades para usar otros alimentos que le interesaría agregar a su menú. Visite fns.usda.gov/tn/grow-it-homes si desea ver una versión digital de este recurso.

Opción 2: Más grande y formal

Los programas con un mayor número de estudiantes pueden llevar a cabo un proceso de prueba de degustación más formal. Siga los siguientes pasos:

- 1. Elija un grupo de personas que probarán la receta.** Dicho grupo debe incluir tanto el personal como los niños. Siempre debe asegurarse de brindar la oportunidad a los niños de negarse a probar el nuevo alimento.
- 2. Elija una manera de votar para la prueba de degustación.** La manera de votar que utilice debe ser adecuada para la edad del grupo que lleva a cabo la prueba de degustación. Consulte los ejemplos en la página 70. También puede usar el recurso de Team Nutrition titulado "Kid's Food Critic Activity" (Actividad: Los niños en el papel de críticos gastronómicos, solo disponible en inglés). Consulte https://fns.usda.gov/sites/default/files/tn/Food_Critic_508.pdf para obtener una versión digital de este recurso.
- 3. Prepare la receta.** La cantidad sugerida es de al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) por persona que prueba.
- 4. Prepare un lugar para la prueba.** Puede usar un carrito móvil o una mesa. Entregue cubiertos (si es necesario) y agua para beber. Si la receta incluye frutas o vegetales como uno de los ingredientes principales, evalúe la posibilidad de presentar la fruta entera y hablar sobre su cosecha.
- 5. Haga que los participantes prueben y califiquen el alimento.** Ellos pueden registrar sus respuestas en la papeleta de voto que les entregó.
- 6. Resuma los resultados.** Evalúe los resultados. Decida si debe agregar o no la receta al menú. Tal vez deba modificar la receta basado en los comentarios que recibe.

Lleve a cabo una prueba de degustación

Papeleta de voto para la prueba de degustación para el personal

Nombre del alimento:

¿Qué me pareció? ¿Lo volvería a comer?

Otra información útil:

Papeleta de voto para la prueba de degustación para niños mayores y adolescentes

Nombre del alimento:

¿Qué me pareció? ¿Lo volvería a comer?

Otra información útil:

Papeleta de voto para la prueba de degustación para los niños pequeños

Nombre/imagen del alimento:



Paso 4. Use herramientas para redactar los menús

Usted como el planificador de los menús, decide la duración (cantidad de semanas) del menú. Las herramientas para redactar menús pueden ayudar a hacerlo.

Las herramientas pueden incluir un lápiz y papel, plantillas de menús, o *software* para la planificación de menús. Independientemente del método que elija, el objetivo es satisfacer todos los requisitos pertinentes del patrón de comidas.

- Las plantillas de menús son una excelente manera de comenzar. El formato de la plantilla servirá como una guía que se puede completar para ayudarlo a recordar los componentes alimenticios durante el proceso del desarrollo de los menús.
- Los ciclos de menús combinan varios menús semanales en un solo menú que cubre una cantidad de tiempo específica. Consulte la página 72 para más información sobre los ciclos de menús.

Paso 5. Evalúe el menú que desarrolló

Cuando haya terminado su menú, verifíquelo detenidamente. Los menús deben cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP, deben ser nutritivos e incluir los cinco principios básicos para la planificación del menú. Use la evaluación posterior a la planificación del menú de meriendas en las páginas 96 a 98 para ayudarlo a evaluar los menús que desarrolló. Consulte la lista de ejemplos de combinaciones de meriendas en las páginas 8 y 9 para obtener ayuda.



Ciclos de menús

Los ciclos de menús pueden ser una herramienta de planificación de menús eficaz tanto para los centros como para los hogares de cuidado infantil. El menú es diferente para cada día del ciclo. Al final del ciclo, usted volverá a comenzar con el menú del primer día del ciclo. Un ciclo de menús suele durar de 3 a 5 semanas y se repite durante el año.

¿Por qué utilizar un ciclo de menú?

El uso del ciclo de menú tiene varias ventajas:



Permite ahorrar tiempo: los ciclos de menús pueden reducir la cantidad de tiempo que debe dedicar a actividades de planificación de menús. Debido a que los ciclos de menús se repiten, usted puede tener una lista de compras fija y pedidos pendientes con los proveedores de alimentos. Adicionalmente, es posible que el personal adquiera una mayor experiencia en la preparación de los alimentos en el menú. Esto significa que pueden realizar sus tareas en menos tiempo. Los ciclos de menús también pueden ayudarlo a reducir las horas de trabajo o permitir que el personal cuente con más tiempo para actividades tales como la educación sobre la nutrición.



Controla el costo de los alimentos: el uso de los ciclos de menús facilita la compra de los alimentos. Los ciclos de menú le permiten saber de antemano qué alimentos debe comprar y las cantidades necesarias. Esto le permite aprovechar ofertas, liquidaciones, ventas o compras al por mayor en clubes de venta mayorista u otros proveedores de servicios de alimentos. Si usted tiene un programa con una mayor cantidad de estudiantes, consulte las opciones disponibles para operadores a través del programa de Alimentos del USDA en las escuelas (*USDA Foods In Schools*).



Reduce los errores: la planificación de las meriendas (refrigerios) puede ayudarlo a evitar los errores que surgen cuando se planifican comidas sobre la marcha. Es más probable que usted proporcione los componentes alimenticios apropiados en las cantidades adecuadas cuando cuenta con tiempo suficiente para crear el menú y tomar en cuenta los requisitos del programa.



Compras más inteligentes: los ciclos de menú pueden ayudarlo a pronosticar la cantidad adecuada de alimentos que debe comprar, lo que puede contribuir a reducir el deterioro de los alimentos. Esto le permitirá mantener niveles de inventario adecuados y usar mejor el espacio de almacenamiento disponible. Con una planificación cuidadosa, usted puede decidir con anticipación cómo almacenar los alimentos y cómo usar la comida sobrante.



Brinda flexibilidad: si la disponibilidad de un alimento cambia, el menú se puede cambiar con un mínimo impacto. Por ejemplo, usted puede cambiar fácilmente el tipo de vegetales en el menú. Esto resulta particularmente útil durante la temporada de las frutas y los vegetales que se cosechan localmente.

El programa de Alimentos del USDA en las escuelas brinda apoyo a los programas de nutrición y a la agricultura de los Estados Unidos. El gobierno federal compra alimentos cultivados y producidos 100 % en los Estados Unidos para ser utilizados por las escuelas y las instituciones que participan en los Programas de Nutrición Infantil (*Child Nutrition Programs*). Consulte fns.usda.gov/usda-foods para obtener más información.









Ciclos de menú: consejos importantes

A pesar de que los ciclos de menú ofrecen muchas ventajas, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- **Variedad:** el servir los mismos alimentos con demasiada frecuencia puede reducir su atractivo para los niños. Debido a que los ciclos se repiten, trate de no repetir alimentos dentro del mismo ciclo con demasiada frecuencia.
- **Ocasiones especiales:** planifique menús especiales para días festivos y celebraciones. Evalúe estos menús especiales para asegurarse de que cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.
- **Temporadas del año:** evalúe la posibilidad de contar con diferentes versiones de sus ciclos de menú para las diferentes temporadas del año en los que los alimentos producidos localmente se encuentran disponibles (y resultan más baratos).








Ejemplo de ciclo de menú de meriendas para 3 semanas: De 3 a 5 años de edad

Semana 1		Semana 2		Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (½ taza)		Leche (½ taza)	
 Vegetales	Palitos de pepino con 2 cucharadas de aderezo ranch ligero 6 palitos de pepino (3" por ¾") (½ taza)		<u>Salsa de yogur y hummus con vegetales</u> ½ taza de vegetales (½ taza) (pág. 164)		
 Frutas		Ensalada de fruta (½ taza)			<u>Yogur parfait con frutas del bosque</u> 1 yogur parfait (½ taza) (pág. 176)
 Carnes/ sustitutos de carne			<u>Salsa de yogur y hummus con vegetales</u> 3 cucharadas de salsa (½ oz eq) (pág. 164)		<u>Yogur parfait con frutas del bosque</u> 1 yogur parfait (½ oz eq) (pág. 176)
 Granos  = rico en grano integral	Galleta de arroz (rice cake) 1½ galletas de arroz (½ oz eq)			Galleta cracker en forma de pez ¼ taza de galletas (½ oz eq)	









*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Sirva agua como una bebida cuando la leche no sea uno de los componentes de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Ejemplo de ciclo de menú de meriendas para 3 semanas: De 3 a 5 años de edad

Semana 1		Semana 2		Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (½ taza)			Leche (½ taza)
 Vegetales		Cuñas de batata dulce horneada (½ taza)			
 Frutas	Pera 1 pera pequeña (½ taza)				
 Carnes/ sustitutos de carne	Requesón (cottage cheese) ⅛ taza (½ oz eq)		<u>Tostada de frijoles con queso</u> 1 tostada (¾ oz eq) (pág. 114)	<u>Sandwichitos de ensalada de huevo</u> ½ sandwichito (1 oz eq) (pág. 150)	
 Granos  = rico en grano integral			<u>Tostada de frijoles con queso</u> 1 tostada (½ oz eq) (pág. 114)	<u>Sandwichitos de ensalada de huevo</u> ½ sandwichito (½ oz eq) (pág. 150)	<u>Muffin de maíz</u> ½ muffin de maíz (½ oz eq)







*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Sirva agua como una bebida cuando la leche no sea uno de los componentes de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Ejemplo de ciclo de menú de meriendas para 3 semanas: De 3 a 5 años de edad

Semana 1		Semana 2		Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*	Leche (½ taza)		Leche (½ taza)		
 Vegetales				<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (½ taza) (pág. 110)	
 Frutas		<u>Taza de pollo con queso y uvas</u> 1 taza (½ taza) (pág. 118)	Fresas cortadas en cubitos (½ taza)		<u>Batido de durazno y yogur</u> ¾ taza (½ taza) (pág. 162)
 Carnes/ sustitutos de carne		<u>Taza de pollo con queso y uvas</u> 1 taza (½ oz eq) (pág. 118)			<u>Batido de durazno y yogur</u> ¾ taza (½ oz eq) (pág. 162)
 Granos  = rico en grano integral	Mini Bagel ½ mini bagel (½ oz eq) 			<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (1 oz eq) (pág. 110) 	

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Sirva agua como una bebida cuando la leche no sea uno de los componentes de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Ejemplo de ciclo de menú de meriendas para 3 semanas: De 6 a 18 años de edad

Semana 1		Semana 2		Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (1 taza)		Leche (1 taza)	
 Vegetales	Palitos de pepino con 2 cucharadas de aderezo ranch ligero 9 palitos de pepino (3" por 3/4") (3/4 taza)		<u>Salsa de yogur y hummus con vegetales</u> 3/4 taza de vegetales (3/4 taza) (pág. 166)		
 Frutas		Ensalada de fruta (3/4 taza)			<u>Yogur parfait con frutas del bosque</u> 1 yogur parfait (3/4 taza) (pág. 178)
 Carnes/ sustitutos de carne			<u>Salsa de yogur y hummus con vegetales</u> 1/4 taza + 2 cucharadas de salsa (1 oz eq) (pág. 166)		<u>Yogur parfait con frutas del bosque</u> 1 yogur parfait (1 oz eq) (pág. 178)
 Granos  = rico en grano integral	Galleta de arroz (rice cakes) 3 galletas de arroz (1 oz eq)			Galleta crackers en forma de pez 1/2 taza (1 oz eq)	<u>Yogur parfait con frutas del bosque</u> 1 yogur parfait (1 oz eq) (pág. 178)







*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido. Sirva agua como una bebida cuando la leche no sea uno de los componentes de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Ejemplo de ciclo de menú de meriendas para 3 semanas: De 6 a 18 años de edad

Semana 1		Semana 2		Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (1 taza)			Leche (1 taza)
 Vegetales		Cuñas de batata dulce horneada ($\frac{3}{4}$ taza)			
 Frutas	Pera 1 pera mediana ($\frac{3}{4}$ taza)				
 Carnes/ sustitutos de carne	Requesón (cottage cheese) $\frac{1}{4}$ taza (1 oz eq)		<u>Tostada de frijoles con queso</u> 2 tostadas (1½ oz eq) (pág. 116)	<u>Sandwichitos de ensalada de huevo</u> 1 sandwichito (2 oz eq) (pág. 152)	
 Granos  = rico en grano integral			<u>Tostada de frijoles con queso</u> 2 tostadas (1 oz eq) (pág. 116)	<u>Sandwichitos de ensalada de huevo</u> 1 sandwichito (1 oz eq) (pág. 152)	Muffin de maíz 1 muffin de maíz (1 oz eq)

*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido. Sirva agua como una bebida cuando la leche no sea uno de los componentes de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Ejemplo de ciclo de menú de meriendas para 3 semanas: De 6 a 18 años de edad

Semana 1		Semana 2		Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*	Leche (1 taza)		Leche (1 taza)		
 Vegetales				<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (¾ taza) (pág. 112)	
 Frutas		<u>Taza de pollo con queso y uvas</u> 1 taza (¾ taza) (pág. 120)	Fresas 9 fresas enteras (¾ taza)		<u>Batido de durazno y yogur</u> 1¼ tazas (¾ taza) (pág. 163)
 Carnes/ sustitutos de carne		<u>Taza de pollo con queso y uvas</u> 1 taza (1 oz eq) (pág. 120)		<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (¼ oz eq) (pág. 112)	<u>Batido de durazno y yogur</u> 1¼ tazas (1 oz eq) (pág. 163)
 Granos  = rico en grano integral	Mini Bagel 1 mini bagel (1 oz eq)			<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (1 oz eq) (pág. 112)	

*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido. Sirva agua como una bebida cuando la leche no sea uno de los componentes de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Cómo usar los restos de comidas e ingredientes adicionales

Por lo general, las personas hacen recetas que incluyen ingredientes comunes o aquellos que les resultan familiares. Normalmente tienen los ingredientes en su cocina o los compran con frecuencia. En algunos casos, preparar una receta que incluya un ingrediente que no usa normalmente puede desalentarlo a probar algo nuevo. Por ejemplo, si usted elige una receta que incluye una pequeña cantidad de cilantro fresco o condimento italiano. ¿Qué puede hacer con el resto?

Otro dilema podría ser, qué hacer con los restos de comidas o los ingredientes adicionales. Por ejemplo, si desea preparar una receta que requiere 10 onzas de tomates enlatados cortados en cubitos pero solo puede encontrar latas de 8 onzas o latas de 15 onzas.

¿Cómo puede usar los tomates restantes? El pensar por adelantado qué puede hacer con los ingredientes adicionales puede que le facilite el probar una receta nueva. Cuando planifique sus ciclos de menú, tenga en cuenta las recetas que desea usar y si contará con ingredientes adicionales. Usted puede planificar comidas y meriendas (refrigerios) que le permitan usar todos los restos de comidas o ingredientes adicionales.

Para obtener información sobre el almacenamiento y manejo seguro de las sobras, consulte [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov).

A continuación encontrará consejos útiles de cómo usar algunos de los restos de comidas o ingredientes adicionales que pudiera tener después de preparar una receta.

Ingrediente	Consejo
Albahaca	Mézclela en una salsa de tomate, añádala a la fruta fresca o prepare esta receta de Bocaditos de bagel con hierbas en la página 146.
Espicias	Agréguelas a nueces, frutas, cereal, yogur o vegetales asados; o agréguelas a alimentos horneados (tostada francesa, <i>waffles</i> , panes rápidos y <i>muffins</i>).
Frijoles enlatados	Congele los frijoles adicionales para utilizarlos más adelante o utilícelos para preparar sus propios frijoles refritos.
Frijoles refritos	Congele los frijoles adicionales para usarlos más adelante, o utilícelos en otra receta estandarizada del USDA, tal como la Pizza Eagle*.
Fruta enlatada	Agréguela a cereales o yogur o mézclela con otras frutas para preparar una ensalada de fruta.
Fruta fresca o congelada	Prepare batidos o agréguela a un tazón de cereal listo para comer, cereal de desayuno cocido o colóquela sobre tostadas francesas, <i>waffles</i> o yogur.
Mantequilla de nueces y semillas	Unte una capa delgada en galletas <i>crackers</i> o pan o úsela como una salsa para palitos de vegetales frescos.
Pan pita	Utilice el pan pita restante en otra receta estandarizada del USDA, tal como la Ensalada mediterránea de atún*.
Tomates enlatados	Úselos en una receta estandarizada del USDA (tal como los Vegetales con curri* o los Vegetales mixtos al estilo italiano*) para una comida en el almuerzo o cena.
Tortillas de maíz	Congele las tortillas adicionales o úselas para hacer chips de tortilla caseros para otra merienda (refrigerio). Puede reemplazar los chips de pita tostada con los chips de tortilla, consulte la página 36.
Yogur	Úselo como un acompañante para las tostadas, <i>waffles</i> , panqueques o fruta.

*Encuentre recetas estandarizadas del USDA en la caja de recetas de Nutrición Infantil en: theicn.org/cnrb.

Consideraciones para dietas especiales y modificaciones de menús

En ciertos casos, es posible que los operadores del CACFP deban hacer modificaciones a los menús cuando sirvan alimentos a niños específicos. Por ejemplo:

- Conforme a la ley federal, los operadores del CACFP tienen la obligación de hacer modificaciones para adaptarse a los niños con discapacidades. Esto incluye servir menús especiales para adaptarse a las alergias a los alimentos. Es posible que también se solicite a los operadores del programa que hagan modificaciones para adaptarse a prácticas religiosas o culturales, preferencias de dieta o problemas de salud que no llegan al nivel de una discapacidad. El FNS anima a los proveedores a satisfacer las solicitudes de este tipo cuando sea posible.

Modificaciones por discapacidades

Conforme a la ley federal, el CACFP tiene la obligación de hacer modificaciones razonables para adaptarse a los niños con discapacidades. La Ley de estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) define una discapacidad como “un impedimento físico o mental que limita sustancialmente una o más actividades importantes de la vida de dicho individuo”. Esto incluye las restricciones alimentarias.

Por ese motivo, los operadores del CACFP tienen la obligación de hacer modificaciones razonables en lo que se refiere a las comidas y las meriendas (refrigerios) que sirven o el proceso de servicio de comidas, para adaptarse a los niños con discapacidades. En muchos casos usted puede hacer las modificaciones a las comidas sin salirse del patrón de comidas del CACFP. Por ejemplo, si un niño no puede comer una fruta específica tal como las fresas, puede servirle otra fruta a ese niño.

Acerca de los certificados médicos

- No necesita un certificado médico para las comidas modificadas que cumplen con los requisitos del patrón de comidas. Dichas comidas siguen siendo reembolsables.
- **Es necesario obtener un certificado médico cuando las modificaciones a las comidas no cumplen con los requisitos del patrón de comidas.** Se les recomienda a los proveedores a trabajar con los padres o tutores para ofrecer modificaciones razonables que satisfagan las necesidades del participante.
 - El certificado médico debe estar firmado por un profesional de la salud con licencia en el estado y que cuente con autorización legal para prescribir recetas médicas conforme a la ley de ese estado.
 - El certificado médico es necesario para justificar el reembolso de la comida modificada. El certificado médico debe incluir:
 - La descripción del impedimento o la discapacidad del niño de tal forma que le permita al proveedor entender como esta restringe la dieta del niño (no es necesario incluir un diagnóstico médico).
 - Lo que debe hacer el proveedor para adaptarse a la discapacidad.
 - Una lista de alimentos aceptables para la sustitución.
 - El certificado médico se debe mantener en un archivo, en un lugar seguro dentro de su centro de cuidado infantil.

Alergias a los alimentos

Alergias a los alimentos

Las alergias a los alimentos son una discapacidad. La alergia a los alimentos es una reacción del sistema inmunológico del cuerpo a una proteína en un alimento. Esta proteína se le conoce como un alérgeno. Las alergias a los alimentos pueden ser un problema médico grave que pone en riesgo la vida de quien la sufre. Los nueve alimentos que causan reacciones alérgicas con mayor frecuencia son:

- Huevos
- Leche
- Maní (cacahuete)
- Mariscos
- Nueces (frutos secos)
- Pescado
- Sésamo (ajonjolí)*
- Soya
- Trigo

*Los fabricantes de alimentos deberán identificar el sésamo como alérgeno en las etiquetas de los alimentos antes del 1 de enero de 2023.

Leer **la etiqueta de los alimentos** puede ayudarlo a identificar y evitar los alimentos o ingredientes que puedan causar una reacción alérgica. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) hace cumplir la Ley de etiquetado de alérgenos en alimentos y protección al consumidor (*Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act*). Conforme a esta ley, las etiquetas de los alimentos deben incluir información sobre todos los alérgenos de alimentos utilizados para elaborar el producto alimenticio. La fuente del alérgeno en el alimento debe estar incluida en la etiqueta. Por ejemplo:

Ingredientes: Harina enriquecida (harina de trigo, cebada malteada, niacina, hierro reducido, mono nitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), azúcar, aceite de semilla de algodón parcialmente hidrogenado, jarabe de maíz de alta fructosa, suero (leche), huevos, vainilla, aromatizantes naturales y artificiales, sal, levadura (pirofosfato ácido de sodio, fosfato mono cálcico), lecitina (soya), mono y diglicéridos.

INGREDIENTES: ATÚN BLANCO, AGUA, CALDO DE VEGETALES, SAL, PIROFOSFATO AGREGADO.

CONTIENE: ATÚN, SOYA

1. El alérgeno se encuentra entre paréntesis después del nombre del ingrediente.
Ejemplos: "Harina enriquecida (harina de trigo)", "suero (leche)" y "lecitina (soya)".

— O —

2. El alérgeno se encuentra inmediatamente después o al lado de la lista de ingredientes en una declaración que dice "contiene". **Ejemplo:** "Contiene atún y soya".

Si tiene un participante bajo su cuidado que tiene una alergia a los alimentos ya establecida, usted siempre debe verificar las etiquetas de los alimentos que usa como ingredientes para preparar comidas.

- Consulte la etiqueta que se encuentra en el envase o empaque del producto para verificar los alérgenos y otros ingredientes.
- Los ingredientes de los productos pueden cambiar sin aviso. Es importante verificar las etiquetas cada vez que sirva el alimento.

Si tiene alguna pregunta sobre los alérgenos del alimento o la información en la etiqueta, llame o escriba por correo electrónico al fabricante. La información de contacto se puede encontrar en la etiqueta del producto.

Modificaciones para dietas especiales

El FNS anima a los proveedores a hacer modificaciones a las comidas o al servicio de comidas aun cuando no sea un requisito. Tenga en cuenta que estas modificaciones deben satisfacer los requisitos del patrón de comidas del CACFP. A menudo las solicitudes de este tipo se deben a prácticas religiosas o culturales y preferencias de dieta.

Dieta vegetariana y vegana

En el caso de la dieta vegetariana y la vegana, las comidas y las meriendas (refrigerios) planificadas pueden incluir legumbres (frijoles, guisantes y lentejas) y productos de soya tales como tempeh y tofu. Algunos vegetarianos también pueden consumir productos lácteos y huevos. Para obtener más información sobre cómo acreditar productos de soya, consulte la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil en fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs.

Ideas para meriendas vegetarianas

- Frutas + Vegetales
- Leche + Sustitutos de carne
- Leche + Vegetales
- Leche + Frutas
- Leche + Granos
- Sustitutos de carne + Frutas
- Sustitutos de carne + Vegetales
- Sustitutos de carne + Granos
- Granos + Vegetales
- Granos + Frutas

Ideas para meriendas veganas

- Frutas + Vegetales
- Bebida no láctea** + Sustitutos de carne*
- Bebida no láctea** + Vegetales
- Bebida no láctea** + Frutas
- Bebida no láctea** + Granos
- Sustitutos de carne* + Frutas
- Sustitutos de carne* + Vegetales
- Sustitutos de carne* + Granos
- Granos + Vegetales
- Granos + Frutas

*Sustitutos de carne que no contengan productos lácteos ni huevos, como legumbres (frijoles, guisantes y lentejas), tofu, tempeh, nueces y semillas.

**Las bebidas no lácteas (sustitutos de la leche) que sean nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca se pueden contar para una comida o merienda (refrigerio) reembolsable en el CACFP. Consulte la página 84 para obtener más información.

Para obtener una lista de recetas vegetarianas y veganas incluidas en este planificador de comidas, consulte las páginas 102 y 182.

Bebidas no lácteas (sustitutos de la leche)

Usted puede servir bebidas no lácteas (sustitutos de la leche) en lugar de la leche de vaca a los niños que presentan una solicitud de dieta especial o modificación de comidas sin tener una discapacidad.

- Estas bebidas deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca para poder ser contadas como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable en el CACFP. Consulte la siguiente tabla para ver una lista de los nutrientes y cantidades requeridas.
- No es necesario que las bebidas no lácteas (sustitutos de la leche) sean bajas en grasa (1%) o sin grasa (descremada). Sin embargo, si las ofrece a niños menores de 6 años, deben ser sin sabor añadido.
- Los padres o tutores deben presentar una solicitud por escrito para recibir la bebida no láctea. No es necesario obtener un certificado médico.



Las bebidas no lácteas deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca.

Nutrientes requeridos por 1 taza u 8 oz líquidas:

- | | | |
|-------------------|-----------------------|-------------------------|
| • Calcio: 276 mg | • Proteína: 8 gramos | • Riboflavina: 0.44 mg |
| • Magnesio: 24 mg | • Potasio: 349 mg | • Vitamina D: 2.5 µg* |
| • Fósforo: 222 mg | • Vitamina A: 150 µg* | • Vitamina B-12: 1.1 µg |

*Las unidades para la vitamina A y la vitamina D fueron cambiadas a microgramos (µg) para reflejar las directivas más recientes de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés).

Circunstancias especiales

Cuando un niño no puede consumir la leche de vaca o una bebida no láctea (sustituto de la leche) que sea nutricionalmente equivalente debido a una discapacidad, se requiere obtener un certificado médico.

Comuníquese con su agencia estatal u organización patrocinadora para obtener información adicional.

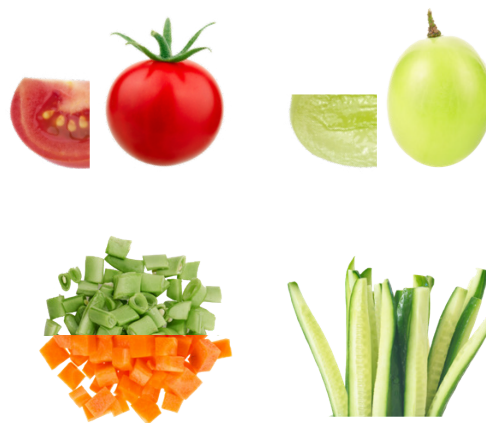
Modificaciones para reducir el riesgo de atragantamiento de los niños durante la merienda

Cómo reducir el riesgo de atragantamiento

Los niños menores de 4 años tienen un alto riesgo de atragantamiento mientras comen. Sus habilidades para comer aún se están desarrollando y a menudo se tragan las cosas enteras. Cuando planifique menús para niños pequeños, sirva los alimentos de una manera que reduzca el riesgo de atragantamiento.

Asegúrese de que los menús reflejan las habilidades de desarrollo del niño. Por ejemplo, si el menú incluye zanahorias, puede servir diferentes formas del alimento a los niños con diferentes habilidades de desarrollo. A los niños pequeños puede servirles zanahorias cocidas y cortadas en cubos y a los niños más grandes puede darles zanahorias pequeñas crudas.

Evite servir alimentos con un ancho equivalente al de una moneda de cinco centavos, que es alrededor del tamaño de la garganta de un niño pequeño. Si no puede evitarlo, modifique la forma, la textura o el tamaño antes de servirlo. Sirva alimentos de un tamaño, forma o textura adecuados para reducir el riesgo de atragantamiento.



Alimentos frecuentes que pueden aumentar el riesgo de atragantamiento

- Carnes duras
- Cucharadas de mantequilla de nueces
- Frijoles enteros
- Galletas o pan con semillas o trozos de nueces
- Granos de maíz cocidos o crudos
- Maní (cacahuete), nueces (frutos secos) y semillas
- Palomitas de maíz
- Perros calientes y salchichas
- Pretzels duros
- Tomates enteros, tipo *cherry* o uva
- Trozos enteros de fruta enlatada
- Trozos grandes/pequeños de frutas y vegetales secos (crudos)
- Trozos grandes de queso y palitos de queso
- Trozos pequeños de vegetales crudos
- Uvas enteras, cerezas y bolitas de melón

Cómo preparar y cocinar los alimentos para reducir el riesgo de atragantamiento

Si sirve a niños menores de 4 años, cocine los alimentos hasta que estén lo suficientemente blandos para pincharlos con un tenedor. Corte los alimentos blandos en pedazos del tamaño de un bocado de no más de ½" o en tiritas o rebanadas delgadas.



Siga los siguientes consejos para ayudarlo a preparar alimentos de forma segura para los niños pequeños:

- Corte las uvas, las bayas o las bolitas de melón por la mitad a lo largo y luego córtelas en pedazos más pequeños si es necesario.
- Corte los alimentos redondos, tales como las tiras de queso o las salchichas para el desayuno, en tiras cortas en vez de pedazos redondeados.
- Modifique la textura de los alimentos según sea necesario (en puré, papilla, triturado o finamente picado).
- Pique el maní, las nueces y las semillas en trocitos finos.
- Quite las semillas y las pepas de la fruta.
- Ralle o corte el queso en rebanadas delgadas.
- Retire todas las espinas y los huesos del pescado, pollo y carne.
- Si es necesario, corte los trozos enteros de fruta enlatada en trozos más pequeños.
- Unte la mantequilla de nueces o semillas en capas delgadas.



Dificultades para masticar relacionadas con la ortodoncia en niños mayores

Es posible que los niños más grandes tengan dificultades para masticar relacionadas con la ortodoncia o los retenedores dentales. Evalúe la posibilidad de modificar las texturas, tamaños y formas de los alimentos para estos niños. Algunos de los alimentos que se deben evitar son los mismos que aumentan el riesgo de atragantamiento de los niños pequeños.

Alimentos que se deben evitar con la ortodoncia

Es posible que los operadores del programa deban modificar los alimentos para los niños mayores. Es posible que un dentista recomiende que un niño con ortodoncia evite ciertos alimentos que puedan dañar los frenillos.¹ Estos alimentos pueden incluir:

- Carnes duras
- Frutas enteras duras, tales como manzanas y peras
- Hielo
- Masa de pizza
- Mazorca de maíz
- Nueces (frutos secos)
- Palomitas de maíz
- Panecillos duros o *bagels*
- Pretzels duros
- Vegetales duros crudos, tales como zanahorias

¹ Fuente: American Dental Association mouthhealthy.org/en/nutrition/nutrition-concerns

Cómo usar recetas estandarizadas

Recetas estandarizadas	88
Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil	92
Hoja de análisis de recetas (Recipe Analysis Workbook, RAW)	93
Manual de acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos	93
Evaluación posterior a la planificación de menús:	
¿Dónde se encuentra ahora?	96
Conversiones de líquidos: descripción breve	99
Abreviaturas frecuentes y otra información útil	100

Recetas estandarizadas

Esta sección proporciona información sobre recetas estandarizadas y otros recursos importantes para la planificación y acreditación de los menús.

Las recetas estandarizadas funcionan

Una receta estandarizada es una receta que describe la **cantidad de los ingredientes y los métodos de preparación necesarios** para producir alimentos de alta calidad cada vez que se preparan. Estas recetas se prueban al menos en tres oportunidades distintas para estar seguros de que proporcionan la misma cantidad de alimentos cada vez que se preparan.

Las recetas estandarizadas son una herramienta importante para el proceso de planificación de menús. El uso de una receta estandarizada es una manera sencilla de **demostrar y documentar** que usted cumple con los requisitos del patrón de comidas. Hay varios recursos disponibles para ayudarlo a crear una receta estandarizada. Otros recursos que puede utilizar para la documentación incluyen los siguientes:

- **Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (FBG)**
fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs
- **Hoja de análisis de recetas (RAW)**
fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs
- **Manual de acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos**
fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program

Las recetas estandarizadas lo ayudan a:

- Preparar alimentos de alta calidad que producen la misma cantidad cada vez que se preparan
- Proporcionar los componentes alimenticios en las cantidades adecuadas
- Saber cuáles son las cantidades de ingredientes necesarias para preparar la receta
- Preparar alimentos de forma segura

Cómo estandarizar una receta

El proceso de estandarización de recetas incluye tres etapas:

1. **La verificación de la receta:** ¿Tiene toda la información necesaria para hacer la receta?
2. **La evaluación del producto:** ¿Cómo sabe la receta? ¿La receta salió como esperaba?
3. **El ajuste de la cantidad:** ¿La receta proporciona el número de porciones necesarias?

1. La verificación de la receta

Esta etapa revisa y prepara la receta para asegurarse de que es adecuada. Incluya los cuatro pasos a continuación:

- **Revise** la receta para asegurarse de que incluya toda la información que se necesita para prepararla, tal como el tiempo y la temperatura de cocción, los tamaños de las porciones, el equipo de cocina necesario, etc.
- **Prepare** la receta para asegurarse de que las instrucciones están correctas. Tome nota de todo cambio que haga en la receta.
- **Verifique** el rendimiento de la receta para asegurarse de que se prepara la cantidad adecuada de porciones.
- **Registre** los cambios en la receta y proporcione cualquier consejo adicional de cocción que haga falta.

2. La evaluación del producto

En esta etapa se cocina y se prueba el alimento, lo cual lo ayudara a saber si la receta resulta atractiva. También le brinda información que puede usar para mejorar la receta. La evaluación debe incluir al operador del programa, miembros del personal, padres y niños. Consulte la página 69 para obtener más información sobre la evaluación formal e informal de los productos (prueba de degustación).

- Por lo general, la **prueba de degustación informal** incluye a la persona responsable de preparar la comida y uno o dos adultos o niños. Ellos preparan el alimento y deciden si deben agregarlo al menú.
- La **prueba de degustación formal** incluye al personal, otros degustadores, papeletas de voto y un resultado.
 - Prepare la receta. Proporcione muestras a las personas que prueban el sabor y haga que completen las papeletas de voto.
 - Recopile los resultados y decida si debe agregar la receta al menú. Otra opción es modificar la receta y volver a probarla.

3. Ajuste de la cantidad

Puede cambiar el número de porciones o las cantidades de ingredientes si la receta no proporciona la cantidad deseada. Puede realizar ajustes con el método de tablas de lectura directa, el método de porcentaje o los ajustes de recetas computarizados. Prepare y cocine la receta tres veces después de hacer los cambios necesarios para asegurarse de que la receta proporciona la cantidad necesaria de forma consistente.



Información en una receta estandarizada

Edades: 3-5, 25 y 50 porciones

1 **Tiempo de preparación:** 45 minutos **Tiempo de cocción:** 0 minutos

2 **Caja bento con alimentos del deli**

3 Dé rienda suelta a su creatividad. Este artículo de moda le permite satisfacer el apetito y ser creativo al mismo tiempo.

4 **Ingredientes**

	25 porciones	50 porciones
Mayonesa, reducida en grasa	1 taza	2 tazas
Mostaza, amarilla	½ taza	½ taza
Miel	½ taza	½ taza
Ajo en polvo	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Pavo de deli, bajo en sodio, cortado en rebanadas	11 oz	1 lb 6 oz
Queso cheddar, reducido en grasa, cortado en rebanadas de 1 onza	12½ oz	1 lb 9 oz
Tomate, fresco, tipo cherry (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente)	50	100 (2 lb 5 oz)
Pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)	3 tazas + 2 cucharadas (1 lb 5 oz)	1 qt + 2¼ tazas (2 lb 10 oz)
Galletas crackers, trenzadas, cuadradas, de trigo integral (alrededor de 1½" por 1½" cada una, vea las notas)	10 oz (al menos 275 g)	20 oz (al menos 550 g)

*Vea la guía de mercadeo

6 **Instrucciones:**

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga el aderezo a un lado.
- Corte las rebanadas de pavo por la mitad.
- Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 25 y 50 porciones iguales.
- Liene cada espacio en la caja con 1 cucharada de aderezo, pavo y queso (½ rebanada de pavo y 2 cuadrados de queso), tomates (2) y pepinos (2) y galletas crackers (3). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

212

Edades: 3-5, 25 y 50 porciones

Caja bento con alimentos del deli

8 **Información de acreditación del CACFP:**

- ½ taza de vegetales
- ½ onza equivalente de carnes/ sustitutos de carne
- ½ onza equivalente de granos

9 **INFORMACIÓN NUTRICIONAL**
1 caja bento con alimentos del deli

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	174
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Coolesterol	20 mg
Sodio	176 mg
Carbhidrato total	18 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	109 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

10 **Peso y rendimientos finales:**

25 porciones	50 porciones
Peso: 7 lb 4¼ oz	Peso: 14 lb 8½ oz
Rendimiento: 25 cajas bento con alimentos del deli	Rendimiento: 50 cajas bento con alimentos del deli

***Guía de mercadeo**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Pepino, fresco	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz

213

- 1. Tiempo de preparación y cocción:** La cantidad de tiempo para preparar (picar, mezclar, armar) y cocinar la receta.
- 2. Título de la receta:** El nombre que describe la receta de forma adecuada.
- 3. Descripción de la receta:** Una declaración breve que destaca los sabores e ingredientes en la receta o las sugerencias de presentación.
- 4. Ingredientes:** Lista de todos los productos utilizados en la receta en el orden en que se utilizan.
- 5. Cantidad de cada ingrediente:** Las cantidades de los ingredientes se indican con el peso y/o el volumen.


- 6. Instrucciones de preparación:** Las instrucciones paso a paso para preparar la receta.
- 7. Tamaño de la porción:** La cantidad de comida final que se servirá a cada niño.
- 8. Información de acreditación del CACFP:** Identifica la manera en la que el alimento producido con la receta se cuenta para los requisitos del patrón de comidas del CACFP.
- 9. Información nutricional:** Cantidad de nutrientes en una porción de la receta. Proporciona información útil sobre la cantidad de calorías, grasas saturadas, sodio y otros nutrientes en la receta preparada.
- 10. Rendimiento de la receta:** La cantidad total de porciones que se pueden hacer con la receta.

Información opcional en una receta estandarizada

Edades: 3-5, 25 y 50 porciones

Tiempo de preparación: 45 minutos **Tiempo de cocción:** 0 minutos

Caja bento con alimentos del deli
Dé rienda suelta a su creatividad. Este artículo de moda le permite satisfacer el apetito y ser creativo al mismo tiempo.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Mayonesa, reducida en grasa en rebanadas	1 taza	2 tazas
Mostaza, amarilla	½ taza	½ taza
Miel	½ taza	½ taza
Ajo en polvo	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Pavo de deli, bajo en sodio, cortado en rebanadas	11 oz	1 lb 6 oz
Queso cheddar, reducido en grasa, cortado en rebanadas de 1 onza	12½ oz	1 lb 9 oz
Tomate, fresco, tipo cherry (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente)	50	100 (2 lb 5 oz)
Pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)	3 tazas + 2 cucharadas (1 lb 5 oz)	1 qt + 2¼ tazas (2 lb 10 oz)
Galletas crackers, trenzadas, cuadradas, de trigo integral (alrededor de 1½" por 1½" cada una, vea las notas)	10 oz (al menos 275 g)	20 oz (al menos 550 g)

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga el aderezo a un lado.
- Corte las rebanadas de pavo por la mitad.
- Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 25 y 50 porciones iguales.
- Llene cada espacio en la caja con 1 cucharada de aderezo, pavo y queso (½ rebanada de pavo y 2 cuadrados de queso), tomates (2) y pepinos (2) y galletas crackers (3). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.


212

Edades: 3-5, 25 y 50 porciones


Caja bento con alimentos del deli

Información de acreditación del CACFP:

- ¼ taza de vegetales
- ¼ onza equivalente de carnes/ sustitutos de carne
- ¼ onza equivalente de granos



11 Notas:

- Contiene leche (queso cheddar), trigo (galletas crackers) y huevos (mayonesa).
- Prevención del atragantamiento:** Los tomates tipo cherry enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, corte los tomates cherry por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelos en trocitos más pequeños de no más de ½ pulgada. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si sirve otro tipo de galletas, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 10 onzas (275 g) de galletas crackers para 25 porciones o 20 onzas (550 g) de galletas crackers para 50 porciones de esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1 caja bento con alimentos del deli

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	174
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	20 mg
Sodio	176 mg
Carbhidrato total	18 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	109 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones	50 porciones
Peso: 7 lb 4¼ oz	Peso: 14 lb 8½ oz
Rendimiento: 25 cajas bento con alimentos del deli	Rendimiento: 50 cajas bento con alimentos del deli

12 *Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Pepino, fresco	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz

213

11. Notas: Incluye pautas de seguridad de alimentos y otros consejos o información sobre cómo preparar la receta.

12. Guía de mercadeo: Las cantidades de compra sugeridas para los ingredientes que sufren una pérdida o ganancia durante la preparación. Por ejemplo, si una receta requiere 4 tazas de pepinos (pelados y cortados en rebanadas), la Guía de mercadeo le dirá cuántos pepinos (enteros sin pelar ni cortar) debe comprar para obtener las 4 tazas.

Información adicional

Equipos y utensilios: Las herramientas de cocina y servicio que son necesarias para preparar, cocinar y servir la receta. Por ejemplo, horno, olla de cocción lenta, sartén, cucharón, cuchara ranurada, etc.

Variaciones de la receta e ingredientes alternativos/opcionales: Las maneras alternativas de cocinar la receta o los ingredientes con los que puede reemplazar algún ingrediente incluido en la receta. Nota: Algunos cambios modificarán la información nutricional o la información de acreditación de la receta.



Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil

La Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*), es un recurso importante para acreditar comidas y meriendas (refrigerios) en el CACFP (disponible solo en inglés en fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).

La Guía de compra de alimentos puede ayudarlo a:

1. Decidir la cantidad de alimentos que debe comprar para sus menús.
2. Determinar la contribución específica que tiene cada alimento para los requisitos del patrón de comidas (es decir, cómo se acreditan los alimentos).

Hoja de análisis de recetas (RAW)

La Hoja de análisis de recetas (RAW, por sus siglas en inglés) puede calcular la contribución del patrón de comidas en sus recetas estandarizadas. Esta le proporcionará una declaración de acreditación que puede utilizar para documentar la manera en que su receta se acredita para los componentes del patrón de comidas tales como vegetales, frutas, carnes y sustitutos de carne y granos. La RAW está disponible como parte de la herramienta interactiva en la web de la Guía de compra de alimentos para Programas de Nutrición Infantil (fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).

Ejemplos de declaraciones de acreditación:

- 1 yogur *parfait* proporciona ½ taza de frutas, ½ oz eq de sustitutos de carne, ½ oz eq de granos
- ½ sándwich proporciona 2 oz eq de carne/sustitutos de carne y 1¼ oz eq de granos

El comprender la manera en que una receta se acredita para los requisitos de patrón de comidas en las meriendas (refrigerios) puede ayudarlo a determinar si debe servir alimentos adicionales para que la merienda (refrigerio) sea reembolsable.

A continuación, encontrará dos ejemplos:

1. Una porción de [Bocaditos de bagel con hierbas](#) (pág. 146) proporciona 1 oz eq de granos. Usted puede usar esta información para planificar el resto de la merienda (refrigerio) para un niño de 3–5 años de edad. Por ejemplo, podría servir uno de los siguientes alimentos junto con los bocaditos de *bagel* con hierbas para hacer una merienda reembolsable:

- ½ taza de leche,
- ½ taza de fresas o fruta mixta,
- ½ taza de batatas dulces asadas, o
- ½ oz eq (¼ taza) de yogur.



2. Una porción de [Triángulos de pita tostada con salsa de frutas](#) (pág. 170) proporciona 1 oz eq de granos y ¼ taza de frutas. Usted puede usar esta información para planificar el resto de la merienda (refrigerio) para los niños de 6–18 años de edad. Por ejemplo, podría servir uno de los siguientes alimentos además de los triángulos de pita tostada con salsa de frutas para hacer una merienda reembolsable:

- ½ taza de pera cortada en rebanadas,
- ¾ taza de rebanadas de pepino,
- 1 taza de leche, o
- 1 oz eq de nueces mixtas.



Nota: oz eq = onza equivalente

Manual de acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

El Manual de acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (*Crediting Handbook for the CACFP*), es un recurso complementario a la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil y proporciona información sobre los alimentos acreditables servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos. Puede encontrar una copia del Manual de acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos en fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program.

Plantilla para la planificación de menús de meriendas semanales para los niños de 3 a 5 años de edad

Planifique un menú de merienda de 1 semana para servir en su centro. Use las combinaciones de meriendas (refrigerios) en la página 8, la información en este planificador de menús de meriendas (refrigerios) y las actividades de planificación de menús al final de cada sección para ayudarlo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Leche (½ taza)					
Vegetales (½ taza)					
Frutas (½ taza)					
Carnes/ Sustitutos de carne (½ oz eq)					
Granos (½ oz eq)					

Nota: oz eq = onza equivalente



Plantilla para la planificación de menús de meriendas semanales para los niños de 6 a 18 años de edad





Planifique un menú de meriendas (refrigerios) de 1 semana para servir en su centro. Use las combinaciones de meriendas (refrigerios) en la página 9, la información en este planificador de menús de meriendas (refrigerios) y las actividades de planificación de menús al final de cada sección para ayudarlo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Leche (1 taza)					
Vegetales (¾ taza)					
Frutas (¾ taza)					
Carnes/ sustitutos de carne (1 oz eq)					
Granos (1 oz eq)					

Nota: oz eq = onza equivalente





Ahora que ha revisado todo el manual "Preparemos una merienda", complete la siguiente evaluación. Compare las respuestas con la evaluación que completó en las páginas 10 a 12. Tenga en cuenta que N/A = No aplicable.

 Evaluación posterior a la planificación del menú de meriendas: ¿Dónde se encuentra ahora?			
Usted...	Sí	No	N/A
Leche 			
1. ¿Sirve el tipo y la cantidad de leche adecuada según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ taza de leche baja en grasa (1%), sin sabor añadido O ½ taza de leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido			
De 6 a 18 años de edad: 1 taza de leche baja en grasa (1%), con o sin sabor añadido O 1 taza de leche sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido			
2. ¿Sirve únicamente leche pasteurizada?			
Vegetales 			
3. ¿Sirve la cantidad adecuada de vegetales según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ taza			
De 6 a 18 años de edad: ¾ taza			
4. ¿Sirve únicamente jugo 100 % de vegetales?			
5. ¿Sirve jugo solo una vez al día?			
6. ¿Acredita una porción de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) como un vegetal o como un sustituto de carne, en vez de ambos en la misma comida?			
7. ¿Sirve una variedad de vegetales (diferentes tipos) durante la semana?			
Frutas 			
8. ¿Sirve la cantidad adecuada de frutas según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ taza			
De 6 a 18 años de edad: ¾ taza			
9. ¿Sirve únicamente jugo 100 % de frutas?			
10. ¿Sirve jugo solo una vez al día?			
11. ¿Sirve una variedad de frutas (diferentes tipos) durante la semana?			

Continúa en la siguiente página →

 **Evaluación posterior a la planificación del menú de meriendas:**
¿Dónde se encuentra ahora? (Continuación)

Usted...	Sí	No	N/A
Carnes/sustitutos de carne 			
12. ¿Sirve la cantidad adecuada de carnes o sustitutos de carne según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ oz eq			
De 6 a 18 años de edad: 1 oz eq			
13. ¿Acredita una porción de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) como un vegetal o como un sustituto de carne, en vez de ambos en la misma comida?			
14. ¿Verifica la acreditación de carnes procesadas con una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto? ¿Tiene la documentación disponible?			
15. ¿Sirve yogures que no contengan más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas?			
16. ¿Sirve únicamente quesos que sean acreditables (por ejemplo, queso natural o procesado, alimentos de queso, o salsa de queso)? ¿Tiene la documentación disponible?			
17. ¿Sirve una variedad (diferentes tipos) de carnes o sustitutos de carne durante la semana?			
Granos 			
18. ¿Sirve la cantidad adecuada de granos según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ oz eq			
De 6 a 18 años de edad: 1 oz eq			
19. ¿Todos los granos que sirve son ricos en grano integral, enriquecidos, fortificados (en el caso de los cereales), salvado o germen?			
20. ¿Sirve un alimento de grano rico en grano integral en la merienda (refrigerio), si ese día no sirvió ningún alimento rico en grano integral en otra comida del mismo día?			
21. ¿Sirve cereales que no contengan más de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca?			
22. ¿Únicamente sirve granos que no son postres a base de granos? (Por ejemplo: las donas, los pastelitos dulces y las barras de granola no se pueden acreditar para el componente de granos)			
23. ¿Sirve una variedad de granos (diferentes tipos) durante la semana?			

Continúa en la siguiente página →



**Evaluación posterior a la planificación del menú de meriendas:
¿Dónde se encuentra ahora? (Continuación)**

Usted...	Sí	No	N/A
Batidos			
24. ¿Únicamente acredita la leche en los batidos para el componente de leche cuando el batido contiene al menos ¼ taza de leche acreditable por porción?			
25. ¿Únicamente acredita el jugo de fruta o de vegetales en los batidos cuando cada porción del batido contiene al menos ⅓ taza de jugo puro de vegetales o de frutas?			
26. ¿Únicamente acredita el yogur en los batidos como sustitutos de carne cuando el batido contiene al menos 1 oz o ⅓ taza (¼ oz eq) de un yogur acreditable por porción?			
27. ¿Únicamente acredita la leche O el jugo en el batido como parte de una merienda (refrigerio) en vez de ambos?			
28. ¿Únicamente acredita los batidos preparados comercialmente como una merienda (refrigerio) cuando la etiqueta de Nutrición Infantil o la Declaración de Formulación del Producto proporciona la información requerida?			

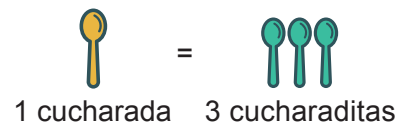
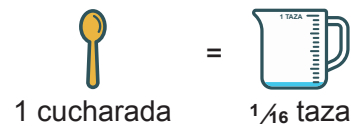
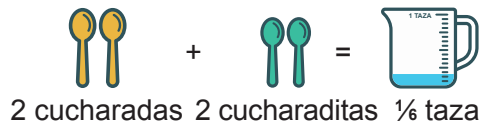
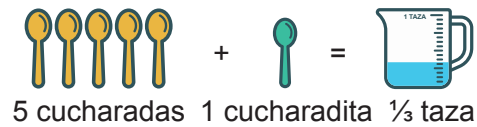
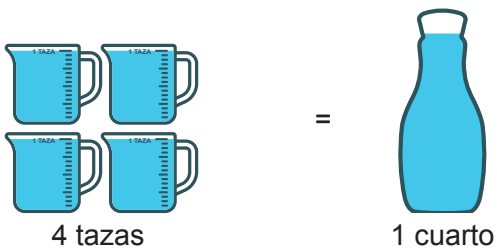
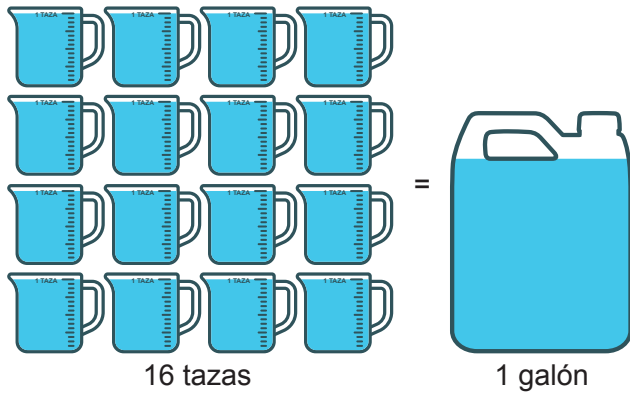


Nota: oz eq = onza equivalente

Las preguntas a las que respondió "No" pueden seguir sirviendo como una guía para establecer sus objetivos de planificación de menús. Encuentre recursos de capacitación adicionales en fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.



Conversiones de líquidos: descripción breve



Abreviaturas frecuentes y otra información útil

Abreviaturas	Medidas de recetas frecuentes
cdta	Cucharadita
cda	Cucharada
g	Gramos
Líquido	Líquido
oz	Onza
pt	Pinta
qt	Cuarto
gal	Galón
lb	Libra
° F	Fahrenheit
in (")	Pulgada

Términos	Definiciones de recetas frecuentes
En cubitos	Cortado en trocitos de no más de ¼ de pulgada (¼")
Picado	Cortado en trocitos de no más de ½ pulgada (½")
Guía de mercadeo	Incluye información de compra sobre los alimentos que cambiarán durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.
Temperaturas para la seguridad de los alimentos	Las temperaturas se basan en las pautas de seguridad de los alimentos para el consumidor, que se usa generalmente para los hogares de cuidado infantil familiar. Es posible que otras temperaturas diferentes sean requeridas para los centros de cuidado infantil. Consulte con su organización patrocinadora o con el departamento de salud estatal o local para conocer los requisitos específicos.

Recetas familiares: 6 porciones

Consideraciones para dietas especiales: descripción breve	102
Rodajas de manzana con mantequilla de almendra	104
Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol.....	106
<i>Bruschetta</i> al estilo caprese.....	110
Tostada de frijoles con queso	114
Taza de pollo con queso y uvas	118
Salsa de maíz con chips de tortilla	122
Burritos de pollo al curri.....	126
Caja bento con alimentos del deli.....	130
Merienda de frutas secas y cereales	134
Burrito de vegetales frescos	138
Ensalada de pollo y frutas con galletas <i>crackers</i>	142
Bocaditos de <i>bagel</i> con hierbas	146
Sandwichitos de ensalada de huevo	150
Mini galletas <i>Graham</i> con mantequilla de nuez y bayas	154
Chips de calabacín con parmesano	158
Batido de durazno y yogur	162
Salsa de yogur y hummus con vegetales	164
Triángulos de pita tostada con salsa de frutas	168
Ensalada de atún y manzanas en rodajas.....	172
Yogur <i>parfait</i> con frutas del bosque	176

Consideraciones para dietas especiales: descripción breve

Siempre debe consultar la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos para ver la información sobre alérgenos.

Nombre de la receta	Pescetariana	Ovo lácteo vegetariana	Lacto vegetariana	Vegana	Sin cerdo	Sin carne de res ni productos de carne de res	Sin mariscos	Sin combinación de carne/aves y lácteos
<u>Rodajas de manzana con mantequilla de almendra</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Bruschetta al estilo caprese</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Tostadas de frijoles con queso (hecha con frijoles refritos vegetarianos)</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Taza de pollo y queso con uvas</u>					●	●	●	
<u>Salsa de maíz con chips de tortilla</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Burritos de pollo al curri</u>					●	●	●	
<u>Caja bento con alimentos del deli</u>					●	●	●	
<u>Merienda de frutas secas y cereales</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Burrito de vegetales frescos</u>	●	●	●		●	●	●	●

Consideraciones para dietas especiales: descripción breve

Siempre debe consultar la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos para ver la información sobre alérgenos.

Nombre de la receta	Pescetariana	Ovo lácteo vegetariana	Lacto vegetariana	Vegana	Sin cerdo	Sin carne de res ni productos de carne de res	Sin mariscos	Sin combinación de carne/aves y lácteos
<u>Ensalada de pollo y frutas con galletas crackers</u>					●	●	●	●
<u>Bocaditos de bagel con hierbas</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Sandwichitos de ensalada de huevo</u>	●	●			●	●	●	●
<u>Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Chips de calabacín con parmesano</u>	●	●			●	●	●	●
<u>Batidos de durazno y yogur</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Salsa de yogur y hummus con vegetales</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Triángulos de pita tostada con salsa de frutas</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Ensalada de atún con manzana en rodajas</u>	●				●	●	●	●
<u>Yogur parfait con frutas del bosque</u>	●	●	●		●	●	●	●



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Rodajas de manzana con mantequilla de almendra

Combine rodajas de manzana crujiente con una mantequilla de almendra cremosa para obtener una merienda (refrigerio) naturalmente dulce.

Ingredientes:

- **3 tazas** de manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas (alrededor de 3 manzanas grandes; lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- **¼ taza + 2 cucharadas** de mantequilla de almendra, suave

Instrucciones:

Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



Sirva ½ taza de rodajas de manzana (alrededor de 5 a 7) con 1 cucharada de mantequilla de almendra (vea las notas). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de frutas



½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene nueces de árbol/frutos secos (almendras).** Se puede usar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soya en vez de la mantequilla de almendra. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol y en algunos casos con maní (cacahuete).
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Para reducir el riesgo de atragantamiento, unte una capa delgada de mantequilla de almendra sobre las rodajas de manzana.
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de rodajas de manzana con 1 cucharada de mantequilla de almendra

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	130
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	2 mg
Carbohidrato total	12 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	59 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Rodajas de manzana con mantequilla de almendra

Combine rodajas de manzana crujiente con una mantequilla de almendra cremosa para obtener una merienda (refrigerio) naturalmente dulce.

Ingredientes:

- 4½ tazas de manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas (alrededor de 3 manzanas grandes; lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla).
- ¾ taza de mantequilla de almendra, suave

Instrucciones:

Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



Sirva ¾ taza de rodajas de manzana (alrededor de 7 a 9) con 2 cucharadas de mantequilla de almendra. Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de frutas



1 onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene nueces de árbol/frutos secos (almendras).** Se puede usar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soya en vez de la mantequilla de almendra. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol y en algunos casos, maní (cacahuete).
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de rodajas de manzana con 2 cucharadas de mantequilla de almendra

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	244
Grasa total	18 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	3 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	11 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	7 g

Vitamina D	N/A
Calcio	116 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 5 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Deles un toque especial a sus mini zanahorias. Sirva estas zanahorias horneadas con una sabrosa salsa para untar.

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza + 1 cucharada de yogur griego, sin grasa, natural
- 3 cucharadas de mantequilla de semilla de girasol
- 4 tazas (1 lb 1 oz) de zanahorias, tipo mini o *baby*, frescas
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal
- $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de aceite de canola

Instrucciones:

Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2

Precaliente el horno a 400 °F.

Paso 3



En un tazón pequeño, combine el yogur y la mantequilla de semilla de girasol. Revuelva con un tenedor o espátula de goma hasta que la mezcla se vuelva suave. Ponga la salsa a un lado y manténgala refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Paso 4



En un tazón pequeño, agregue las zanahorias, la sal y el aceite y mezcle.

Paso 5



Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornee durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente doradas en la parte inferior y alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 6



Sirva $\frac{1}{2}$ taza de palitos de zanahoria horneada (alrededor de 6 a 10) con 2 cucharadas de salsa. Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja y mantenga los palitos de zanahoria calientes a una temperatura de 140 °F o más alta.

Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de vegetales



½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y puede contener nueces de árbol/frutos secos o maní.** Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol y en algunos casos con maní.
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de palitos de zanahoria horneada con 2 cucharadas de salsa

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	105
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	132 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	64 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 5 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Deles un toque especial a sus mini zanahorias. Sirva estas zanahorias horneadas con una sabrosa salsa para untar.

Ingredientes:

- 1½ tazas + 2 cucharadas de yogur griego, sin grasa, natural
- 1¼ taza + 2 cucharadas de mantequilla de semilla de girasol
- 6 tazas (1 lb 10 oz) de zanahorias, tipo mini o *baby*, frescas
- ¼ cucharadita de sal
- 2¼ cucharaditas de aceite de canola

Instrucciones:

Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2

Precalente el horno a 400 °F.

Paso 3



En un tazón pequeño, combine el yogur y la mantequilla de semilla de girasol. Revuelva con un tenedor o espátula de goma hasta que la mezcla se vuelva suave. Ponga la salsa a un lado y manténgala refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Paso 4



En un tazón pequeño, agregue las zanahorias, la sal y el aceite y mezcle.

Paso 5



Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornee durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente doradas en la parte inferior y alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.



Paso 6



Sirva ¾ taza (alrededor de 9 a 13) de palitos de zanahoria horneada con ⅓ taza de salsa. Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja y mantenga los palitos de zanahoria calientes a una temperatura de 140 °F o más alta.

Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de vegetales
-  1 onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y puede contener nueces de árbol/frutos secos o maní.** Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol y en algunos casos con maní.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de palitos de zanahoria horneada con taza de salsa

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	189
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	241 mg
Carbohidrato total	15 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	116 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 8 minutos



Bruschetta al estilo caprese

Caprese se refiere al uso del queso *mozzarella*, los tomates y la albahaca en esta receta. *Bruschetta* se refiere al uso del pan tostado como la base para los aderezos. Suena muy elegante, pero en realidad es muy fácil de preparar.

Ingredientes:

- 3 tazas de tomate, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- ½ cucharadita de ajo, fresco, finamente picado
- 2 cucharadas de albahaca, fresca, picada (lave la albahaca cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de aceite de oliva, extra virgen
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de queso *mozzarella*, rallado finamente, baja humedad, parcialmente descremado, reducido en grasa
- 3 panes tipo *sandwich thins* de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)

Instrucciones:

Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



Precalente el horno a 350 °F.

Paso 3



En un tazón mediano, mezcle el tomate, el ajo, la albahaca, el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la sal y el queso *mozzarella* y póngalo a un lado. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Paso 4



Separe los panes tipo *sandwich thins* y coloque ambas mitades en una bandeja para hornear. Hornee durante alrededor de 6 a 8 minutos o hasta que estén tostadas.

Paso 5



Coloque ½ taza de la mezcla de tomate en cada mitad tostada.

Paso 6



Sirva 1 tostada *bruschetta*. Sirva inmediatamente o mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Bruschetta al estilo caprese**Información de acreditación del CACFP:**

½ taza de vegetales



1 onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (queso *mozzarella*) y trigo (pan tipo *sandwich thins*).** Los panes tipo *sandwich thins* pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan tipo *sandwich thins*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si no planea servir inmediatamente, se recomienda que almacene los panes tipo *sandwich thins* separados de la mezcla de tomate. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
- El símbolo indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**1 tostada *bruschetta* al estilo caprese

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	115
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	219 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	22 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 8 minutos



Bruschetta al estilo caprese

Caprese se refiere al uso del queso *mozzarella*, los tomates y la albahaca en esta receta. *Bruschetta* se refiere al uso del pan tostado como la base para los aderezos. Suena muy elegante, pero en realidad es muy fácil de preparar.

Ingredientes:

- **4½ tazas** de tomate, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **1 cucharadita** de ajo, fresco, finamente picado
- **3 cucharadas** de albahaca, fresca, picada (lave la albahaca cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- **1 cucharada + 1½ cucharaditas** de vinagre balsámico
- **1½ cucharaditas** de aceite de oliva, extra virgen
- **½ cucharadita** de sal
- **¼ taza + 2 cucharadas** de queso *mozzarella*, rallado finamente, baja humedad, parcialmente descremado, reducido en grasa
- **3 panes** tipo *sandwich thins* de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)

Instrucciones:

Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



Precalente el horno a 350 °F.

Paso 3



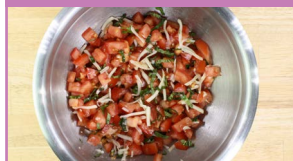
En un tazón mediano, mezcle el tomate, el ajo, la albahaca, el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la sal y el queso *mozzarella* y póngalo a un lado. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Paso 4



Separe los panes tipos *sandwich thins* y coloque ambas mitades en una bandeja para hornear. Hornee durante alrededor de 6 a 8 minutos o hasta que estén tostadas.

Paso 5



Coloque ¼ taza de la mezcla de tomate en cada mitad tostada.





Paso 6




Sirva 1 tostada *bruschetta*. Sirva inmediatamente o mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Bruschetta al estilo caprese

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de vegetales
-  ¼ onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso *mozzarella*) y trigo (panes tipo *sandwich thins*).** Los panes tipo *sandwich thins* pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan tipo *sandwich thins*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si no planea servir inmediatamente, se recomienda que almacene los panes tipo *sandwich thins* separados de la mezcla de tomate. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tostada *bruschetta* al estilo caprese

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	135
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	285 mg
Carbohidrato total	22 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	28 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 5 minutos



Tiempo de cocción: 7 minutos



Tostada de frijoles con queso

¿Frijoles para la merienda? ¡Por supuesto! Sí, por favor.

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ **taza** de frijoles refritos, sin grasa, bajos en sodio
- **6** tortillas de maíz (al menos 14 g o $\frac{1}{2}$ oz cada una)
- $\frac{1}{4}$ **taza + 2 cucharadas** de queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 4



Esparza 1 cucharada de queso de manera uniforme encima de los frijoles en cada tortilla.

Paso 2



Precalente el horno a 400 °F.

Paso 5



Coloque las tortillas en una bandeja para hornear sin engrasar. Hornee durante 7 minutos o hasta que se derrita el queso y las tortillas alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 3



Unte 2 cucharadas de frijoles en cada tortilla.

Paso 6



Sirva 1 tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Tostada de frijoles con queso

Información de acreditación del CACFP:

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:


 ¾ onza equivalente de sustitutos de carne

 ½ onza equivalente de granos 

O


Los frijoles se acreditan como un vegetal:

 ⅛ taza de vegetales

 ¼ onza equivalente de sustitutos de carne

 ½ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso cheddar).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1 tostada de frijoles con queso

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	85
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	96 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	0 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	19 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 5 minutos



Tiempo de cocción: 7 minutos



Tostada de frijoles con queso

¿Frijoles para la merienda? ¡Por supuesto! Sí, por favor.

Ingredientes:

- 1½ tazas de frijoles refritos, sin grasa, bajos en sodio
- 12 tortillas de maíz (al menos 14 g o ½ oz cada una)
- ¾ taza de queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 4



Esparza 1 cucharada de queso de manera uniforme encima de los frijoles en cada tortilla.

Paso 2



Precalente el horno a 400 °F.

Paso 5



Coloque las tortillas en 2 bandejas para hornear sin engrasar. Hornee durante 7 minutos o hasta que se derrita el queso y las tortillas alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 3



Unte 2 cucharadas de frijoles en cada tortilla.

Paso 6






Sirva 2 tostadas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Tostada de frijoles con queso





Información de acreditación del CACFP:

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:


-  1½ onzas equivalentes de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

○

Los frijoles se acreditan como un vegetal:

-  ¼ de taza de vegetales
-  ½ onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso cheddar).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 tostadas de frijoles con queso

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	167
Grasa total	4 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	187 mg
Carbohidrato total	25 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	36 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Taza de pollo con queso y uvas

Pollo asado, queso *Colby* y uvas se envasan juntos para lograr una excelente merienda.

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza ($2\frac{1}{8}$ oz) de pechuga de pollo, cocida, sin piel, asada, cortada en cubos de $\frac{1}{4}$ "
- $\frac{1}{4}$ taza + 2 cucharadas ($1\frac{1}{2}$ oz) queso *Colby*, cortado en cubos de $\frac{1}{4}$ "
- 3 tazas de uvas rojas, sin semillas, frescas, cortadas por la mitad (lave las uvas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas).

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 3



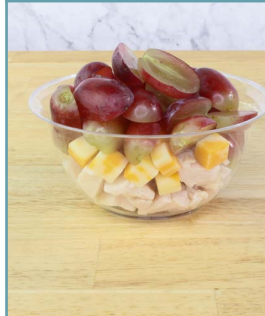
Finalmente, ponga una capa con $\frac{1}{2}$ taza de uvas cortadas por la mitad.

Paso 2



En una taza de plástico transparente (de 6 oz líquidas), coloque 1 cucharada de pollo y luego 1 cucharada de queso.



Paso 4



Sirva 1 taza (de 6 oz líquidas). Sirva inmediatamente o cubra y mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Taza de pollo con queso y uvas

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (queso Colby).**
- **Prevención del atragantamiento:** Los trozos grandes de cubos de queso pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, use queso rallado. Consulte la página 85 para obtener más información.
- **Prevención del atragantamiento:** Las uvas enteras pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, corte las uvas por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelas en trocitos más pequeños de menos de ½ pulgada.
- Si prepara los ingredientes (el pollo en cubos, el queso en cubos y las uvas cortadas por la mitad) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar esta merienda (refrigerio).



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de pollo con queso y uvas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	107
Grasa total	3 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	12 mg
Sodio	150 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	16 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	60 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Taza de pollo con queso y uvas

Pollo asado, queso *Colby* y uvas se envasan juntos para lograr una excelente merienda.

Ingredientes:

- 1 taza (4¼ oz) de pechuga de pollo, cocida, sin piel, asada, cortada en cubos de ¼"
- ¾ taza (3 oz) queso *Colby*, cortado en cubos de ¼"
- 4½ tazas de uvas rojas, sin semillas, frescas, cortadas por la mitad (lave las uvas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 3



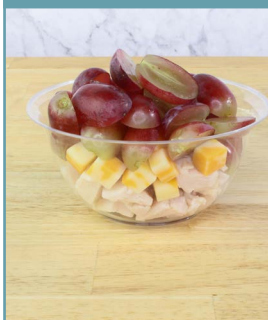
Ponga una capa con ¾ taza de uvas cortadas por la mitad.

Paso 2



En una taza de plástico transparente (de 8 oz líquidas), coloque 2 cucharadas de pollo y luego 2 cucharadas de queso.



Paso 4



Sirva 1 taza (de 8 oz líquidas). Sirva inmediatamente o cubra y mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Taza de pollo con queso y uvas

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (queso Colby).**
- Si prepara los ingredientes (el pollo en cubos, el queso en cubos y las uvas cortadas por la mitad) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar esta merienda (refrigerio).



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de pollo con queso y uvas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	180
Grasa total	5 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	24 mg
Sodio	299 mg
Carbohidrato total	28 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	114 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Salsa de maíz con chips de tortilla

El maíz y los tomates unen sus fuerzas para crear una salsa divertida.

Ingredientes:

- **2 tazas** de maíz, en grano, congelado, descongelado, escurrido
- **¾ taza** de tomate, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **¾ taza** de pepino, fresco, sin pelar, cortado en cubos de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlos)
- **2 cucharadas** de cebollín, fresco, picado (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **½ cucharadita** de condimento de chile con limón
- **2 cucharadas** de crema agria, ligera
- **3 onzas** de chips de tortilla (por lo menos 84 g)

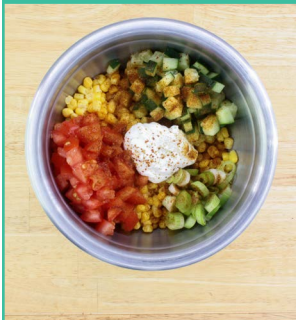
Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



En un tazón mediano, combine el maíz, el tomate, el pepino, el cebollín, el condimento de chile con limón y la crema agria. Revuelva para mezclar.



Paso 3



Sirva ½ taza de la salsa de maíz con ½ onza equivalente de chips de tortilla (alrededor de 5–7 chips enteros). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Salsa de maíz con chips de tortilla

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de vegetales
-  ½ onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (crema agria).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (chips de tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- **Prevención del atragantamiento:** Los granos de maíz enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si prepara la salsa de maíz con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de salsa de maíz con ½ onza equivalente de chips de tortilla

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	122
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	91 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	29 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Salsa de maíz con chips de tortilla

El maíz y los tomates unen sus fuerzas para crear una salsa divertida.

Ingredientes:

- **3 tazas** de maíz, en grano, congelado, descongelado, escurrido
- **1 taza + 2 cucharadas** de tomate, fresco, cortado en cubos de $\frac{1}{4}$ " (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **1 taza + 2 cucharadas** de pepino, fresco, sin pelar, cortado en cubos de $\frac{1}{4}$ " (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **3 cucharadas** de cebollín, fresco, picado (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **$\frac{1}{2}$ cucharadita + $\frac{1}{4}$ cucharadita** de condimento de chile con limón
- **3 cucharadas** de crema agria, ligera
- **6 onzas** de chips de tortilla (por lo menos 168 g)

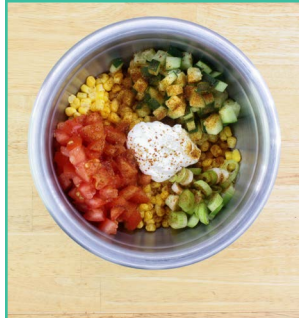
Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



En un tazón mediano, combine el maíz, el tomate, el pepino, el cebollín, el condimento de chile con limón y la crema agria. Revuelva para mezclar.

Paso 3



Sirva $\frac{3}{4}$ taza de la salsa de maíz con 1 onza equivalente de chips de tortilla (alrededor de 10–15 chips enteros). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 6 porciones

Salsa de maíz con chips de tortilla

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de vegetales



1 onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (crema agria).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (chips de tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si prepara la salsa de maíz con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de salsa de maíz con 1 onza equivalente de chips de tortilla

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	218
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	158 mg
Carbohidrato total	36 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	51 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Burritos de pollo al curri

Usted puede usar el curri en polvo para una variedad de recetas. En esta receta, el curri le agrega un sabor fantástico al burrito.

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ taza de yogur griego, sin grasa, natural
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de curri en polvo
- $\frac{3}{4}$ taza (3 oz) de pollo, deshuesado, sin piel, cocido, cortado en cubos de $\frac{1}{4}$ "
- $\frac{3}{4}$ taza + 2 cucharadas de manzana, fresca, sin pelar, cortada en cubos de $\frac{1}{4}$ " (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- $\frac{1}{4}$ taza + 2 cucharadas de uvas pasas, doradas
- 3 tortillas, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o $1\frac{1}{2}$ oz cada una)

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 4



Coloque $\frac{1}{2}$ taza de la ensalada de pollo en el centro de cada tortilla. Doble cada lado de las tortillas hacia adentro y luego enróllelas.

Paso 2



En un tazón mediano, combine el yogur y el curri en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.

Paso 5



Colóquelas con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelas por la mitad.

Paso 3



Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana, las uvas pasas y revuelva (vea las notas).





Paso 6




Sirva $\frac{1}{2}$ burrito (1 mitad). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40°F o más baja.

Burritos de pollo al curri

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de carnes
-  ¾ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (tortillas).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas/deshidratadas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ burrito (1 mitad) de pollo al curri

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	120
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	11 mg
Sodio	164 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	24 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Burritos de pollo al curri

Usted puede usar el curri en polvo para una variedad de recetas. En esta receta, el curri le agrega un sabor fantástico al burrito.

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ **taza** de yogur griego, natural, sin grasa
- $\frac{1}{2}$ **cucharadita** de curri en polvo
- $1\frac{1}{2}$ **tazas (6 oz)** de pollo, deshuesado, sin piel, cocido, cortado en cubos de $\frac{1}{4}$ "
- $1\frac{3}{4}$ **tazas** de manzana, fresca, sin pelar, cortada en cubos de $\frac{1}{4}$ " (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- $\frac{3}{4}$ **taza** de uvas pasas, doradas
- **6** tortillas, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o $1\frac{1}{2}$ oz cada una)

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 4



Coloque $\frac{1}{2}$ taza de la ensalada de pollo en el centro de cada tortilla. Doble cada lado de las tortillas hacia adentro y luego enróllelas.

Paso 2



En un tazón mediano, combine el yogur y el curri en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.

Paso 5



Colóquelas con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelas por la mitad.

Paso 3



Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana, las uvas pasas y revuelva (vea las notas).





Paso 6




Sirva 1 burrito (2 mitades). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Burritos de pollo al curri

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes
-  1½ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (tortillas).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 burrito (2 mitades) de pollo al curri

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	231
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	22 mg
Sodio	308 mg
Carbohidrato total	39 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	17 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	49 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Caja bento con alimentos del deli

Dé rienda suelta a su creatividad. Este artículo de moda le permite satisfacer el apetito y ser creativo al mismo tiempo.

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ **taza** de mayonesa, reducida en grasa
- **1 cucharada + 1 cucharadita** de mostaza amarilla
- **1 cucharada + 1 cucharadita** de miel
- $\frac{1}{4}$ **cucharadita** de ajo en polvo
- **3** rebanadas de pavo de deli, bajo en sodio, de 1 oz cada una
- **3** rebanadas de queso *cheddar*, reducido en grasa, de 1 oz cada una
- **12** tomates, tipo *cherry*, frescos (lave los tomates cuidadosamente con agua corriente)
- $\frac{3}{4}$ **taza** de pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de $\frac{1}{4}$ " (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)
- **18** galletas *crackers*, trenzadas, de trigo integral, cuadradas, alrededor de $1\frac{1}{2}$ " por $1\frac{1}{2}$ " cada una, 2.4 oz o 66 g en total (vea las notas)

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 4



Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 6 porciones iguales.

Paso 2



En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga este aderezo a un lado.

Paso 5



Llene cada espacio en la caja con 1 cucharada de aderezo, pavo y queso ($\frac{1}{2}$ rebanada de pavo y 2 cuadrados de queso), tomates (2) y pepinos (2) y galletas *crackers* (3). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.





Paso 3



Corte las rebanadas de pavo por la mitad.


Caja bento con alimentos del deli

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de vegetales
-  ¾ onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne
-  ½ onza equivalente de granos 



Notas:

- Contiene leche (queso *cheddar*), trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).
- **Prevención del atragantamiento:**
Los tomates tipo *cherry* enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento corte los tomates *cherry* por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelos en trocitos más pequeños no más de ½ pulgada. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 66 gramos o 2.4 oz de galletas *crackers* para esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada
- Necesita una etiqueta de Nutrición Infantil (CN label, en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto para acreditar los alimentos del deli/fiambres que no se encuentran en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 caja bento con alimentos del deli

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	174
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	20 mg
Sodio	176 mg
Carbohidrato total	18 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	109 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Caja bento con alimentos del deli

Dé rienda suelta a su creatividad. Este artículo de moda le permite satisfacer el apetito y ser creativo al mismo tiempo.

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa, reducida en grasa
- 2 cucharadas + 2 cucharaditas de mostaza amarilla
- 2 cucharadas + 2 cucharaditas de miel
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
- 6 rebanadas de pavo de deli, bajo en sodio, de 1 oz cada una
- 6 rebanadas de queso *cheddar*, reducido en grasa, de 1 oz cada una
- 36 tomates, tipo *cherry*, frescos (lave los tomates cuidadosamente con agua corriente)
- 2 tazas de pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de $\frac{1}{4}$ " (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/ pelarlo)
- 36 galletas *crackers*, trenzadas, de trigo integral, cuadradas, alrededor de $1\frac{1}{2}$ " por $1\frac{1}{2}$ " cada una, 4.8 oz o 132 g en total (vea las notas)

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 4



Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 6 porciones iguales.

Paso 2



En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga este aderezo a un lado.

Paso 5



Llene cada espacio en la caja con 2 cucharadas de aderezo, pavo y queso (2 mitades de pavo y 4 cuadrados de queso), tomates (6) y pepinos (6) y galletas *crackers* (6). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.





Paso 3



Corte las rebanadas de pavo por la mitad.


Caja bento con alimentos del deli

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de vegetales
-  1½ onzas equivalentes de carnes/
sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 



Notas:

- **Contiene leche (queso *cheddar*), trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).**
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 132 gramos o 4.8 oz de galletas para esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada.
- Necesita una etiqueta de Nutrición Infantil (CN label, en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto para acreditar los alimentos del deli/fiambres que no se encuentran en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 caja bento con alimentos del deli

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	331
Grasa total	16 g
Grasa saturada	6 g
Colesterol	41 mg
Sodio	320 mg
Carbohidrato total	28 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	13 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	15 g
Vitamina D	N/A
Calcio	219 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Merienda de frutas secas y cereales

El cereal no es solo para el desayuno. Esta mezcla crujiente de cereales y frutas secas es una merienda rica en grano integral y divertida.

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ **taza** de manzana, deshidratada, en rebanadas o aros, humedad regular, cortada en trocitos de $\frac{1}{2}$ " (vea las notas)
- $\frac{3}{4}$ **taza** de cerezas rojas, agrias, deshidratadas, enteras, sin semillas (vea las notas)
- $\frac{3}{4}$ **taza (1½ oz)** de cereal de trigo triturado (*shredded wheat*), azucarado, tamaño miniatura
- **1½ tazas (1¼ oz)** de cereal de avena entera tostada, en forma de O
- $\frac{3}{4}$ **taza (1½ oz)** de cuadrados de cereal multigrano

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 3



Sirva $\frac{2}{3}$ taza.




Paso 2




En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle.

Merienda de frutas secas y cereales

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (cereal).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas/deshidratadas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si decide hacer la receta sin las frutas secas/deshidratadas, combine los cereales en un tazón, mezcle y sirva ½ taza. Con esta modificación, la receta se acredita como ½ onza equivalente de granos.
- Cada cereal debe contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Las frutas secas/deshidratadas acreditan el doble de la cantidad servida.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

⅔ taza de merienda de frutas secas y cereales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	188
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	81 mg
Carbohidrato total	45 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	14 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	16 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Merienda de frutas secas y cereales

El cereal no es solo para el desayuno. Esta mezcla crujiente de cereales y frutas secas es una merienda rica en grano integral y divertida.

Ingredientes:

- **1 taza + 2 cucharadas** de manzana, deshidratada, en rebanadas o aros, humedad regular, cortada en trocitos de ½"
- **1 taza + 2 cucharadas** de cerezas rojas, agrias, deshidratadas, enteras, sin semillas
- **1½ tazas (3 oz)** de cereal de trigo triturado (*shredded wheat*), azucarado, tamaño miniatura
- **3 tazas (1¾ oz)** de cereal de avena entera tostada, en forma de O
- **1½ tazas (3 oz)** de cuadrados de cereal multigrano

Instrucciones:

Paso 1



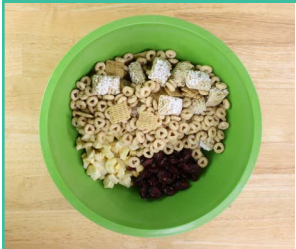
Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 3



Sirva 1¼ tazas.


Paso 2



En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle.


Merienda de frutas secas y cereales

Información de acreditación del CACFP:

 ¾ taza de frutas

 1¼ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (cereal).**
- Los cereales deben contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Las frutas secas/deshidratadas acreditan el doble de la cantidad servida.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1¼ tazas de merienda de frutas secas y cereales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	322
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	154 mg
Carbohidrato total	76 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	75 mg
Hierro	32 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Burrito de vegetales frescos

Este burrito fácil de preparar es una fantástica y colorida merienda.

Ingredientes:

- **2 cucharadas** de tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido
- **1 cucharada** de queso crema, reducido en grasa
- **3 tortillas**, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)
- **1½ tazas** de lechuga romana, fresca, picada (lave la lechuga cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- **¾ taza** de pimiento rojo, fresco, cortado en tiras de ¼" (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **1½ tazas** de pepino, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



En un tazón pequeño, combine el tomate y el queso crema. Mezcle con un tenedor (vea las notas).

Paso 3



Unte 1 cucharada de la mezcla de tomate y queso crema en el centro de cada tortilla.

Paso 4



Coloque ½ taza de lechuga romana, ¼ taza de tiras de pimientos rojos (6 a 8) y ½ taza de rebanadas de pepino (4) encima de la mezcla de tomate y queso crema.

Paso 5



Enrolle el burrito suavemente para que quede semiabierto.

Paso 6



Coloque el burrito con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelo por la mitad.

Paso 7



Sirva ½ burrito. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Burrito de vegetales frescos

Información de acreditación del CACFP:



1/2 taza de vegetales



3/4 onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (tortillas).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si prepara los ingredientes (la mezcla de tomate y queso crema y los vegetales) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- El símbolo indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1/2 burrito de vegetales frescos

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	77
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	162 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	24 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Burrito de vegetales frescos

Este burrito fácil de preparar es una fantástica y colorida merienda.

Ingredientes:

- **¼ taza** de tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido
- **2 cucharadas** de queso crema, reducido en grasa
- **6 tortillas**, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)
- **3 tazas** de lechuga romana, fresca, picada (lave la lechuga cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- **1 taza + 2 cucharadas** de pimiento rojo, fresco, cortado en tiras de ¼" (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **2¼ tazas** de pepino, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



En un tazón pequeño, combine el tomate y el queso crema. Mezcle con un tenedor (vea las notas).

Paso 3



Unte 1 cucharada de la mezcla de tomate y queso crema en el centro de cada tortilla.

Paso 4



Coloque ½ taza de lechuga romana, 3 cucharadas de tiras de pimiento rojo (5-6) y ¼ taza + 2 cucharadas de rebanadas de pepino (3) encima de la mezcla de tomate y queso crema.

Paso 5



Enrolle el burrito suavemente para que quede semiabierto.

Paso 6



Coloque el burrito con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelo por la mitad.

Paso 7






Sirva 1 burrito (2 mitades). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.


Edades: 6–18, 6 porciones

Burrito de vegetales frescos

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de vegetales
-  1½ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (tortillas).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento.”
- Si prepara los ingredientes (la mezcla de tomate y queso crema y los vegetales) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 burrito (2 mitades) de vegetales frescos

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	149
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	288 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Agregue color a su ensalada de pollo con esta receta sencilla.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mayonesa, reducida en grasa
- ½ cucharadita de jugo de limón amarillo
- ¼ cucharadita de semillas de apio
- ⅛ cucharadita de cebolla en polvo
- ¾ taza (3 oz) de pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, cocida, cortada en cubos de ¼"
- ¼ taza + 2 cucharadas de manzana tipo *Granny Smith*, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en cubos de ¼" (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- ¼ taza de arándanos rojos, secos/deshidratados (vea las notas)
- 36 galletas *crackers*, saladas, delgadas, de trigo integral, alrededor de 1¼" por 1¼" cada una, 66 g o 2.4 oz de galletas en total (vea las notas)

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 3



Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana y los arándanos rojos y revuelva (vea las notas).

Paso 2



En un tazón pequeño, combine la mayonesa, el jugo de limón, las semillas de apio y la cebolla en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.





Paso 4




Sirva 2 cucharadas + 2 cucharaditas de ensalada de pollo con 6 galletas *crackers*. Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Información de acreditación del CACFP:

-  1/8 taza de frutas
-  1/2 onza equivalente de carnes
-  1/2 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas/deshidratadas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si decide hacer la receta sin las frutas secas, siga las instrucciones tal como se describen sin agregar los arándanos rojos secos. Con esta modificación la receta se acredita como 1/2 oz eq de carnes y 1/2 oz eq de granos.
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas *crackers* que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 2.4 onzas (66 gramos) de galletas *crackers* para esta receta.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 cucharadas + 2 cucharaditas de ensalada de pollo y frutas con 6 galletas *crackers*

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	99
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	13 mg
Sodio	126 mg
Carbohidrato total	14 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	18 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Agregue color a su ensalada de pollo con esta receta sencilla.

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ **taza** de mayonesa, reducida en grasa
- **1 cucharadita** de jugo de limón amarillo
- $\frac{1}{2}$ **cucharadita** de semillas de apio
- $\frac{1}{4}$ **cucharadita** de cebolla en polvo
- **1½ tazas (6 oz)** de pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, cocida, cortada en cubos de $\frac{1}{4}$ "
- $\frac{3}{4}$ **taza** de manzana, tipo *Granny Smith*, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en cubos de $\frac{1}{4}$ " (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- $\frac{1}{3}$ **taza + 1 cucharada** de arándanos rojos, secos/deshidratados
- **72 galletas *crackers***, saladas, delgadas, de trigo integral, alrededor de $1\frac{1}{4}$ " por $1\frac{1}{4}$ " cada una, 132 g o 4.8 oz de galletas *crackers* en total

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 3



Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana y los arándanos rojos y revuelva (vea las notas).

Paso 2



En un tazón mediano, combine la mayonesa, el jugo de limón, las semillas de apio y la cebolla en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.





Paso 4




Sirva $\frac{1}{3}$ taza de ensalada de pollo con 12 galletas *crackers*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- Contiene trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas *crackers* que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 4.8 onzas (132 gramos) de galletas *crackers* para esta receta.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de ensalada de pollo y frutas con 12 galletas *crackers*

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	237
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	25 mg
Sodio	252 mg
Carbohidrato total	27 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	10 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	27 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 8 minutos



Bocaditos de *bagel* con hierbas

El ajo y la albahaca transforman a los *bagels* comunes en una merienda extraordinaria.

Ingredientes:

- 2 *bagels*, de trigo integral (al menos 84 g o 3 oz cada uno)
- 2 cucharadas de margarina, sin grasa trans
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca, en hoja, seca (2 cucharaditas de albahaca fresca, picada)

Instrucciones:

Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



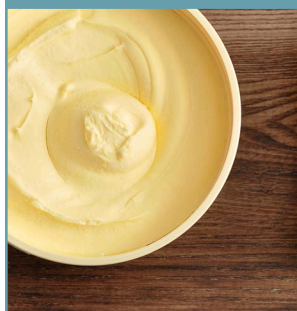
Precale el horno a 400 °F.

Paso 3



Corte cada *bagel* por la mitad (si no están cortados previamente). Luego corte cada mitad en tres pedazos.

Paso 4



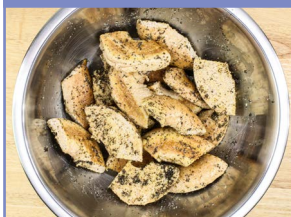
Coloque la margarina en un tazón para horno microondas. Derrita la margarina en el microondas durante 10 segundos. Repita hasta que la margarina se derrita por completo.

Paso 5



Agregue el ajo en polvo y la albahaca a la margarina derretida y mezcle.

Paso 6



Coloque los pedazos de *bagel* en un tazón mediano y mézclelos con la margarina condimentada.

Paso 7



Coloque los bocaditos de *bagel* condimentados en una bandeja para hornear sin engrasar y tuéstelos, alrededor de 7–8 minutos.

Paso 8




Sirva 2 bocaditos de *bagel* con hierbas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Bocaditos de *bagel* con hierbas

Información de acreditación del CACFP:

 1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (*bagel*).** Las *bagels* pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (*bagel*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si usa albahaca fresca, lávela cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 bocaditos de *bagel* con hierbas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	118
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	171 mg
Carbohidrato total	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	53 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 8 minutos



Bocaditos de *bagel* con hierbas

El ajo y la albahaca transforman a los *bagels* comunes en una merienda extraordinaria.

Ingredientes:

- 3 *bagels*, de trigo integral (al menos 84 g o 3 oz cada uno)
- 3 cucharadas de margarina, sin grasa trans
- ½ cucharadita + ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1½ cucharaditas de albahaca, en hojas, seca (3 cucharaditas de albahaca fresca, picada)

Instrucciones:

Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



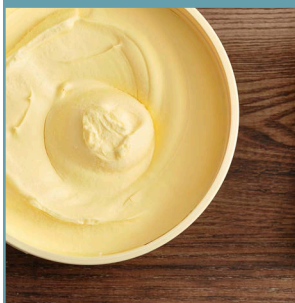
Precalente el horno a 400 °F.

Paso 3



Corte cada *bagel* por la mitad (si no están cortados previamente). Luego corte cada mitad en tres pedazos.

Paso 4



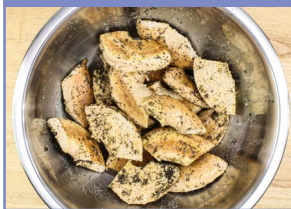
Coloque la margarina en un tazón para horno microondas. Derrita la margarina en el microondas durante 10 segundos. Repita hasta que la margarina se derrita por completo.

Paso 5



Agregue el ajo en polvo y la albahaca a la margarina derretida y mezcle.

Paso 6



Coloque los pedazos de *bagel* en un tazón mediano y mézclelos con la margarina condimentada.

Paso 7



Coloque los bocaditos de *bagel* condimentados en una bandeja para hornear sin engrasar y tuéstelos, alrededor de 7–8 minutos.



Paso 8




Sirva 3 bocaditos de *bagel* con hierbas (½ *bagel*). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Bocaditos de *bagel* con hierbas

Información de acreditación del CACFP:

 1½ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (*bagel*).** Las *bagels* pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (*bagel*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si usa albahaca fresca, lávela cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

3 bocaditos de *bagel* con hierbas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	163
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	241 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	78 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Sandwichitos de ensalada de huevo

Estos sandwichitos resultan ideales para una merienda o para el almuerzo.

Ingredientes:

- 3 huevos, frescos, grandes, enteros
- 1 **cucharada** de cebollín, fresco, picado (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- 2 **cucharadas** de apio, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el apio cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- Una **pizca** de pimienta negra, molida
- ¼ **cucharadita** de mostaza, seca, molida
- 2 **cucharadas** de mayonesa, reducida en grasa
- 2 **cucharaditas** de pepinillo picado (*relish*), dulce
- 3 panes o panecillos (hamburguesa, brioche, etc. de al menos 28 g o 1 oz cada uno)

Instrucciones:

Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



Hierva los huevos: Coloque los huevos en una olla grande y agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que el agua comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en el agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar, como huevos hervidos duros. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

Paso 3



Mientras se cocinan los huevos, prepare un baño de hielo. Coloque hielo y agua en un tazón. Póngalo a un lado.

Paso 4



Cuando los huevos están listos, retírelos con una cuchara ranurada y colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.

Paso 5



Pele y pique los huevos.

Edades: 3–5, 6 porciones

Sandwichitos de ensalada de huevo

Instrucciones:

Paso 6



En un tazón pequeño, combine los huevos, el cebollín, el apio, la pimienta, la mostaza seca, la mayonesa y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).

Paso 7



Coloque $\frac{1}{4}$ taza de ensalada de huevo dentro de cada pan.

Paso 8



Corte el sándwich por la mitad.

Paso 9



Sirva $\frac{1}{2}$ sandwichito. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Información de acreditación del CACFP:



1 onza equivalente de sustitutos de carne



$\frac{1}{2}$ onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene huevos (huevos y mayonesa) y trigo (pan).** Los panes pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y hará que resulte más fácil pelarlos.
- Si prepara la ensalada de huevo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los sándwiches.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

$\frac{1}{2}$ sandwichito de ensalada de huevo

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	101
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	104 mg
Sodio	95 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	21 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Sandwichitos de ensalada de huevo

Estos sandwichitos resultan ideales para una merienda o para el almuerzo.

Ingredientes:

- 6 huevos, frescos, grandes, enteros
- 2 **cucharadas** de cebollín, fresco, picado (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- ¼ **taza** de apio, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el apio cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- ⅛ **cucharadita** de pimienta negra, molida
- ½ **cucharadita** de mostaza, seca, molida
- ¼ **taza** de mayonesa, reducida en grasa
- 1 **cucharada** + 1 **cucharadita** de pepinillo picado (*relish*), dulce
- 6 panes o panecillos (hamburguesa, brioche, etc. de al menos 28 g o 1 oz cada uno)

Instrucciones:

Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



Hierva los huevos: Coloque los huevos en una olla grande y agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que el agua comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en el agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar, como huevos hervidos duros. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

Paso 3



Mientras se cocinan los huevos, prepare un baño de hielo. Coloque hielo y agua en un tazón. Póngalo a un lado.

Paso 4



Cuando los huevos están listos, retírelos con una cuchara ranurada y colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.

Paso 5



Pele y pique los huevos.

Edades: 6–18, 6 porciones

Sandwichitos de ensalada de huevo

Instrucciones:

Paso 6



En un tazón pequeño, combine los huevos, el cebollín, el apio, la pimienta, la mostaza seca, la mayonesa y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).

Paso 7



Coloque $\frac{1}{4}$ taza de ensalada de huevo dentro de cada pan.

Paso 8



Corte el sándwich por la mitad.

Paso 9



Sirva 1 sandwichito (2 mitades). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Información de acreditación del CACFP:



2 onzas equivalentes de sustitutos de carne



1 onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene huevos (huevos y mayonesa) y trigo (pan).** Los panes pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y hará que resulte más fácil pelarlos.
- Si prepara la ensalada de huevo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los sándwiches.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 sandwichito (2 mitades) de ensalada de huevo

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	203
Grasa total	10 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	209 mg
Sodio	194 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Las galletas *Graham* son la combinación perfecta con casi todo. Esta combinación, que incluye frutas y mantequilla de maní, es una merienda deliciosa.

Ingredientes:

- **6 tazas (1 lb 9 oz)** de fresas, congeladas, enteras, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas
- **¼ taza + 2 cucharadas** de mantequilla de maní, suave
- **1½ tazas** de galleta *Graham*, dulce, en forma de oso (alrededor de 1" por ½" cada una), rica en grano integral, 84 g o 3 oz de galletas en total (vea las notas)

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



En un tazón mediano, combine las fresas y la mantequilla de maní. Usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal, mezcle los ingredientes hasta que quede una mezcla suave. Permita que se asiente durante 10–15 minutos.

Paso 3



Coloque ½ taza de la mezcla de fresas y mantequilla de maní en una taza o tazón de 6 oz líquidas. Cubra con ¼ taza de mini galletas *Graham* en forma de oso o 14 gramos de galletas *Graham* trituradas.





Paso 4




Sirva 1 porción (taza o tazón de 6 oz líquidas). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de sustitutos de carne
-  ½ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene maní (mantequilla de maní) y trigo (galletas dulces en forma de oso).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si no se sirve inmediatamente, no esparza las galletas encima de la mezcla de fresas y mantequilla de maní. Se recomienda que almacene los ingredientes por separado para evitar que las galletas se ablanden.
- Si sirve otro tipo de galletas dulces, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 84 g (3 oz) de galletas dulces para esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción (taza o tazón de 6 fl oz) de mini galletas *Graham* con mantequilla de nueces y bayas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	236
<hr/>	
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	121 mg
Carbohidrato total	34 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	19 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	82 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Las galletas *Graham* son la combinación perfecta con casi todo. Esta combinación, que incluye frutas y mantequilla de maní, es una merienda deliciosa.

Ingredientes:

- **9 tazas (2 lb 5½ oz)** de fresas, congeladas, enteras, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas
- **¾ taza** de mantequilla de maní, suave.
- **3 tazas** de galleta *Graham*, dulce en forma de oso (alrededor de 1" por ½" cada una), rica en grano integral, 168 g o 6 oz de galletas en total (vea las notas)

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



En un tazón mediano, combine las fresas y la mantequilla de maní. Usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal, mezcle los ingredientes hasta que quede una mezcla suave. Permita que se asiente durante 10–15 minutos.

Paso 3



Coloque ¾ taza de la mezcla de fresas y mantequilla de maní en una taza o tazón de 9 oz líquidas. Cubra con ½ taza de mini galletas *Graham* en forma de oso o 28 gramos de galletas *Graham* trituradas.




Paso 4



Sirva 1 porción (taza o tazón de 9 oz líquidas). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de frutas
-  1 onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos

Notas:

- Contiene maní (mantequilla de maní) y trigo (galletas dulces en forma de oso).
- Si no se sirve inmediatamente, no esparza las galletas encima de la mezcla de fresas y mantequilla de maní. Se recomienda que almacene los ingredientes por separado para evitar que las galletas se ablanden.
- Si sirve otro tipo de galletas dulces, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 168 g (6 oz) de galletas dulces para esta receta.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción (taza o tazón de 9 fl oz) de mini galletas *Graham* con mantequilla de nueces y bayas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	443
Grasa total	20 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	0 mg
Sodio	242 mg
Carbohidrato total	58 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	31 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	147 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Chips de calabacín con parmesano

Cinco ingredientes simples se combinan para preparar una merienda deliciosa de vegetales que todos disfrutarán.

Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **½ taza** de migas de pan de trigo integral
- **1 cucharadita** de condimento italiano, seco
- **1½ cucharadas** de queso parmesano, rallado
- **5 tazas (1 lb 3 oz)** de calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼" (lave el calabacín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **¼ taza** de mayonesa, reducida en grasa

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



Precalente el horno a 400 °F.

Paso 3



Cubra las bandejas para hornear con papel de aluminio o papel pergamino y rocíe ligeramente con el aceite en aerosol.

Paso 4



En un tazón pequeño, combine las migas de pan, el condimento italiano y el queso parmesano. Revuelva hasta que queden bien mezclados.

Paso 5



En otro tazón, combine las rebanadas de calabacín y la mayonesa. Mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.

Paso 6



Agregue la mezcla de las migas de pan y revuelva hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.

Chips de calabacín con parmesano

Instrucciones:

Paso 7



Coloque las rebanadas de calabacín en las bandejas para hornear que preparó, asegurándose de que estén una sola capa. Espolvoree la mezcla de las migas de pan restante (en el tazón) encima de las rebanadas de calabacín.

Paso 8



Hornee hasta que estén doradas y crujientes, alrededor de 20 minutos. Hornee hasta que el calabacín alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 9



Sirva ½ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Información de acreditación del CACFP:




½ taza de vegetales



¼ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene huevos (mayonesa) y trigo (migas de pan).** Las migas de pan pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (migas de pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Es posible reemplazar las migas de pan de trigo integral con migas de pan regular.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- Se recomienda preparar la receta el mismo día que se sirve para mantener la calidad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de chips de calabacín con parmesano

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	92
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	217 mg
Carbohidrato total	12 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	66 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Chips de calabacín con parmesano

Cinco ingredientes simples se combinan para preparar una merienda deliciosa de vegetales que todos disfrutarán.

Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **1 taza** de migas de pan de trigo integral
- **2 cucharaditas** de condimento italiano, seco
- **2¼ cucharadas** de queso parmesano, rallado
- **7½ tazas (1 lb 12½ oz)** de calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas redondas de ¼" (lave el calabacín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **¼ taza + 2 cucharadas** de mayonesa, reducida en grasa

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



Precale el horno a 400 °F.

Paso 3



Cubra las bandejas para hornear con papel de aluminio o papel pergamino y rocíe ligeramente con el aceite en aerosol.

Paso 4



En un tazón pequeño, combine las migas de pan, el condimento italiano y el queso parmesano. Revuelva hasta que queden bien mezclados.

Paso 5



En otro tazón, combine las rebanadas de calabacín y la mayonesa. Mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.

Paso 6



Agregue la mezcla de las migas de pan y revuelva hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.

Instrucciones:

Paso 7



Coloque las rebanadas de calabacín en las bandejas para hornear que preparó, asegurándose de que estén una sola capa. Espolvoree la mezcla de las migas de pan restante (en el tazón) encima de las rebanadas de calabacín.

Paso 8



Hornee hasta que estén doradas y crujientes, alrededor de 20 minutos. Hornee hasta que el calabacín alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 9



Sirva $\frac{3}{4}$ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Información de acreditación del CACFP:




$\frac{3}{4}$ taza de vegetales



$\frac{3}{4}$ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene huevos (mayonesa) y trigo (migas de pan).** Las migas de pan pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (migas de pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Es posible reemplazar las migas de pan de trigo integral con migas de pan regular.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- Se recomienda preparar la receta el mismo día que se sirve para mantener la calidad.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

$\frac{3}{4}$ taza de chips de calabacín con parmesano

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	138
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	7 mg
Sodio	313 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	110 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

 **Tiempo de preparación:** 10 minutos  **Tiempo de cocción:** 0 minutos



Batido de durazno y yogur

Con solo dos ingredientes, este simple batido se convertirá en uno de sus favoritos.

Ingredientes:

- **7½ tazas (1 lb 11 oz)** de duraznos, congelados, sin azúcares añadidos, descongelados, escurridos
- **1½ tazas** de yogur de vainilla, bajo en grasa

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 3





Sirva ¾ taza. Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Paso 2



Agregue los duraznos y el yogur a una licuadora. Licúe hasta que quede un batido suave.

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- La refrigeración de los batidos por más de 3 horas puede producir un cambio de textura.
- Los batidos se pueden preparar con anticipación y conservar en el congelador.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de batido de durazno y yogur

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	109
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	3 mg
Sodio	37 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	22 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	97 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 6 porciones



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Batido de durazno y yogur

Con solo dos ingredientes, este simple batido se convertirá en uno de sus favoritos.

Ingredientes:

- **11¼ tazas (2 lb 8 oz)** de duraznos, congelados, sin azúcares añadidos, descongelados, escurridos
- **3 tazas** de yogur de vainilla, bajo en grasa

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 3



Sirva 1¼ tazas. Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Paso 2



Agregue los duraznos y el yogur a una licuadora. Licúe hasta que quede un batido suave.

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de frutas



1 onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- La refrigeración de los batidos por más de 3 horas puede producir un cambio de textura.
- Los batidos se pueden preparar con anticipación y conservar en el congelador.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1¼ tazas de batido de durazno y yogur

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	187
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	75 mg
Carbohidrato total	40 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	37 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	7 g
Vitamina D	N/A
Calcio	194 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 10 minutos



Salsa de yogur y hummus con vegetales

¡Esta es una excelente manera de servir proteínas en la merienda! Sirva esta salsa con una variedad de vegetales o un pan o una galleta integral.

Ingredientes:

- **1¼ tazas** de garbanzos, bajos en sodio, enlatados, enjuagados y escurridos (conservar el líquido para usarlo en el paso 2. Si usa agua, enjuague y escurra los garbanzos)
- **½ cucharadita** de ajo en polvo
- **1 cucharadita** de jugo de limón amarillo, recién exprimido o embotellado
- **1 cucharada** de aceite vegetal
- **2 cucharadas** de agua o el líquido de los garbanzos
- **½ cucharadita** de comino, molido
- **1⁄8 cucharadita** de pimienta negra, molida
- **2 cucharadas** de yogur griego, natural, sin grasa
- **1½ tazas** de floretes de brócoli, frescos
- **1½ tazas** de zanahorias, tipo *baby*, frescas

Instrucciones:

Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



En una licuadora o un procesador de alimentos, triture los garbanzos, el ajo en polvo, el jugo de limón, el aceite vegetal, el agua o el líquido de los garbanzos, el comino, la pimienta negra y el yogur. Mezcle hasta que quede suave. Agregue más agua o líquido si es necesario. Póngalo a un lado. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Paso 3

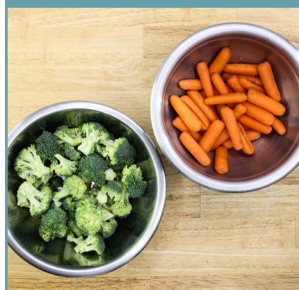


Coloque 2 a 3 pulgadas de agua y una canasta para cocinar al vapor en un sartén mediano. Póngalo en la estufa a fuego medio-alto durante 2 a 3 minutos o hasta que el agua comience a hervir. Agregue las zanahorias y cocine durante 3 minutos. Agregue los floretes de brócoli y cocine al vapor durante 4 a 6 minutos adicionales o hasta que estén blandos.

Salsa de yogur y hummus con vegetales

Instrucciones:

Paso 4



Retire del fuego. Coloque los vegetales en un tazón y mézclelos. Deje que se enfríen.

Paso 5



Sirva 3 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ½ taza de vegetales. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Información de acreditación del CACFP:

Los garbanzos se acreditan como sustitutos de carne:



½ taza de vegetales



½ onza equivalente de sustitutos de carne

O

Los garbanzos se acreditan como un vegetal:



⅝ de taza de vegetales

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- Los garbanzos enlatados se pueden reemplazar con garbanzos secos cocidos (½ taza de garbanzos secos rinde alrededor de 1¼ tazas de garbanzos cocidos).
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Si prepara el hummus con anticipación, almacénelo en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

3 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ½ taza de vegetales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	89
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	81 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	43 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Salsa de yogur y hummus con vegetales

¡Esta es una excelente manera de servir proteínas en la merienda! Sirva esta salsa con una variedad de vegetales o un pan o una galleta integral.

Ingredientes:

- **2½ tazas** de garbanzos, bajos en sodio, enlatados, enjuagados y escurridos (conservar el líquido para usarlo en el paso 2. Si usa agua, enjuague y escurra los garbanzos)
- **1 cucharadita** de ajo en polvo
- **2 cucharaditas** de jugo de limón amarillo, recién exprimido o embotellado
- **2 cucharadas** de aceite vegetal
- **¼ taza** de agua o líquido de los garbanzos
- **1 cucharadita** de comino, molido
- **¼ cucharadita** de pimienta negra, molida
- **¼ taza** de yogur griego, natural, sin grasa
- **2¼ tazas** de floretes de brócoli, frescos
- **2¼ tazas** de zanahorias, tipo baby, frescas

Instrucciones:

Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



En una licuadora o un procesador de alimentos, triture los garbanzos, el ajo en polvo, el jugo de limón, el aceite vegetal, el agua o el líquido de los garbanzos, el comino, la pimienta negra y el yogur. Mezcle hasta que quede suave. Agregue más agua o líquido si es necesario. Póngalo a un lado y manténgalo refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Paso 3



En un tazón mediano, combine el brócoli y las zanahorias. Mezcle.

Paso 4





Sirva ¼ taza + 2 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ¾ taza de vegetales. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Salsa de yogur y hummus con vegetales

Información de acreditación del CACFP:

Los garbanzos se acreditan como sustitutos de carne:

-  ¾ taza de vegetales
-  1 onza equivalente de sustitutos de carne

O
Los garbanzos se acreditan como un vegetal:

-  1 taza de vegetales

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- Los garbanzos enlatados se pueden reemplazar con garbanzos secos cocidos (1 taza de garbanzos secos rinde alrededor de 2½ tazas de garbanzos cocidos).
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Si prepara el hummus con anticipación, almacénelo en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¼ taza + 2 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ¾ taza de vegetales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	160
Grasa total	6 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	137 mg
Carbohidrato total	23 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	71 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

¿Le gustan las meriendas de chips con salsas? Pruebe reemplazar los chips de tortilla por triángulos de pita tostada y úntele una salsa naturalmente dulce y sabrosa.

Ingredientes:

- 1 taza de albaricoque, en mitades, enlatado, en jugo 100 por ciento de fruta, escurrido
- 1 cucharadita de azúcar morena, comprimida
- ½ cucharadita de raíz de jengibre, fresca, rallada O ¼ cucharadita de jengibre, seco, molido
- 1½ panes pita redondos, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)
- Aceite en aerosol para cocinar
- ½ cucharadita de canela molida

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



Precalente el horno a 400 °F.

Paso 3



En una olla antiadherente pequeña, combine el albaricoque, la azúcar morena y el jengibre.

Paso 4



Cocine a fuego medio-alto durante 5 minutos o hasta que comience a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 8–10 minutos, hasta que el albaricoque se reduzca a ¾ taza. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 5



Corte cada pan pita por la mitad y luego corte cada mitad en 4 triángulos (dando un total de 8 triángulos por cada pan pita entero).

Edades: 3–5, 6 porciones

Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

Instrucciones:

Paso 6



Rocíe los triángulos de pita con el aceite en aerosol y espolvoréelos con canela.

Paso 8



Retire los triángulos de pita del horno.

Paso 7




Coloque los triángulos en una bandeja para hornear sin engrasar. Tuéstelos ligeramente en el horno durante 5 minutos.

Paso 9




Sirva $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de salsa de frutas con 2 triángulos de pita tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Información de acreditación del CACFP:

 $\frac{1}{8}$ taza de frutas

 $\frac{1}{2}$ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (pan pita).** Los trozos de panes pita pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan pita) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- La salsa de frutas se puede servir fría, manténgala refrigerada a 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 triángulos de pita tostada con $\frac{1}{8}$ taza de salsa de frutas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	70
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	76 mg
Carbohidrato total	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	11 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 25 minutos



Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

¿Le gustan las meriendas de chips con salsas? Pruebe reemplazar los chips de tortilla por triángulos de pita tostada y úntele una salsa naturalmente dulce y sabrosa.

Ingredientes:

- 2 tazas de albaricoque, en mitades, enlatado, en jugo 100 por ciento de fruta, escurrido
- 2 cucharaditas de azúcar morena, comprimida
- 1 cucharadita de raíz de jengibre, fresca, rallada O ½ cucharadita de jengibre, seco, molido
- 3 panes pita redondos, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)
- Aceite en aerosol para cocinar
- 1 cucharadita canela molida

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



Precale el horno a 400 °F.

Paso 3



En una olla antiadherente pequeña, combine el albaricoque, la azúcar morena y el jengibre.

Paso 4



Cocine a fuego medio-alto durante 5 minutos o hasta que comience a hervir. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento durante 10–15 minutos, hasta que el albaricoque se reduzca a 1½ tazas. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 5



Corte cada pan pita por la mitad y luego corte cada mitad en 4 triángulos (dando un total de 8 triángulos por cada pan pita entero).

Edades: 6–18, 6 porciones

Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

Instrucciones:

Paso 6



Rocíe los triángulos de pita con el aceite en aerosol y espolvoréelos con canela.

Paso 8



Retire los triángulos de pita del horno.

Paso 7



Colóquelos en una bandeja para hornear sin engrasar. Tueste los triángulos ligeramente en el horno durante 5 minutos.

Paso 9



Sirva $\frac{1}{4}$ taza de salsa de frutas con 4 triángulos de pita tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Información de acreditación del CACFP:




$\frac{1}{4}$ taza de frutas



1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (pan pita).** Los trozos de panes pita pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan pita) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- La salsa de frutas se puede servir fría, manténgala refrigerada a 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

4 triángulos de pita tostada con $\frac{1}{4}$ taza de salsa de frutas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	141
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	151 mg
Carbohidrato total	32 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	22 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Ensalada de atún con manzana en rodajas

Deje el pan a un lado y sirva esta ensalada de atún con rodajas de manzana, apio o pepino.

Ingredientes:

- **1 taza** de atún enlatado, en agua, escurrido
- **2 cucharadas** de mayonesa, reducida en grasa
- **¼ taza** de queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado
- **¼ cucharadita** de semillas de apio, secas
- **1 cucharadita** de pepinillo picado (*relish*), dulce
- **3 tazas** de manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



En un tazón pequeño, combine el atún, la mayonesa, el queso, las semillas de apio y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).



Paso 3



Sirva 2 cucharadas de ensalada de atún con ½ taza de manzana en rodajas (alrededor de 5 a 7). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de atún con manzana en rodajas

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (queso *cheddar*) y pescado (atún).**
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Si prepara la ensalada de atún con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 cucharadas de ensalada de atún con ½ taza de manzana en rodajas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	89
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	16 mg
Sodio	151 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	6 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Ensalada de atún con manzana en rodajas

Deje el pan a un lado y sirva esta ensalada de atún con rodajas de manzana, apio o pepino.

Ingredientes:

- **1 taza** de atún enlatado, en agua, escurrido
- **2 cucharadas** de mayonesa, reducida en grasa
- **¼ taza** de queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado
- **¼ cucharadita** de semillas de apio, secas
- **1 cucharadita** de pepinillo picado (*relish*), dulce
- **4½ tazas** de manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 2



En un tazón pequeño, combine el atún, la mayonesa, el queso, las semillas de apio y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).



Paso 3



Sirva 2 cucharadas de ensalada de atún con $\frac{3}{4}$ taza de manzana en rodajas (alrededor de 7 a 9). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de atún con manzana en rodajas

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne

Notas:

- Contiene leche (queso *cheddar*) y pescado (atún).
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Si prepara la ensalada de atún con anticipación, almacénala en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 cucharadas de ensalada de atún con ¾ taza manzana en rodajas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	110
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	16 mg
Sodio	152 mg
Carbhidrato total	14 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	10 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	11 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Yogur *parfait* con frutas del bosque

¡Puras capas de dulzura! A los niños les encantará ayudarlo a preparar esta merienda.

Ingredientes:

- **5¾ tazas (1 lb 7½ oz)** de bayas mixtas (fresas, moras, frambuesas y arándanos), congeladas, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas
- **1½ tazas** de yogur de vainilla, bajo en grasa
- **¾ taza** de granola (opcional)

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 3



Sirva 1 yogurt *parfait*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.



Paso 2



En tazas de plástico transparente de 10 oz líquidas, coloque los ingredientes del yogurt *parfait* en capas, en el siguiente orden:
½ taza de fruta,
¼ taza de yogur y
2 cucharadas de granola (opcional).

Yogur *parfait* con frutas del bosque

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (granola [opcional]).**
- **Prevención del atragantamiento:**
La granola puede constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- **El uso de la granola** proporciona ½ onza equivalente de granos. La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca.
- El uso de los ingredientes opcionales cambiará la información nutricional.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 yogur *parfait* con frutas del bosque (sin granola)

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	102
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	3 mg
Sodio	37 mg
Carbohidrato total	21 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	16 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	97 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Yogur *parfait* con frutas del bosque

¡Puras capas de dulzura! A los niños les encantará ayudarle a preparar esta merienda.

Ingredientes:

- **8½ tazas (2 lb 3 oz)** de bayas mixtas (fresas, moras, frambuesas y arándanos), congeladas, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas
- **3 tazas** de yogur de vainilla, bajo en grasa
- **1½ tazas** de granola

Instrucciones:

Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 3



Sirva 1 yogur *parfait*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Paso 2







En tazas de plástico transparente de 12 oz líquidas, coloque los ingredientes del yogur *parfait* en capas, en el siguiente orden: $\frac{3}{4}$ taza de fruta, $\frac{1}{2}$ taza de yogur y $\frac{1}{4}$ taza de granola.


Edades: 6–18, 6 porciones

Yogur *parfait* con frutas del bosque

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de frutas
-  1 onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (granola).**
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 yogur *parfait* con frutas del bosque

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	277
<hr/>	
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	112 mg
Carbohidrato total	55 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	28 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	207 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Recetas de grandes cantidades: 25 y 50 porciones

Consideraciones para dietas especiales: descripción breve	182
Rodajas de manzana con mantequilla de almendra	184
Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol	188
<i>Bruschetta</i> al estilo caprese.....	192
Tostada de frijoles con queso	196
Taza de pollo con queso y uvas	200
Salsa de maíz con chips de tortilla	204
Burritos de pollo al curri.....	208
Caja bento con alimentos del deli.....	212
Merienda de frutas secas y cereales	216
Burrito de vegetales frescos	220
Ensalada de pollo y frutas con galletas <i>crackers</i>	224
Bocaditos de <i>bagel</i> con hierbas	228
Sandwichitos de ensalada de huevo	232
Mini galletas <i>Graham</i> con mantequilla de nuez y bayas	236
Chips de calabacín con parmesano	240
Batido de durazno y yogur	244
Salsa de yogur y hummus con vegetales	246
Triángulos de pita tostada con salsa de frutas	250
Ensalada de atún y manzanas en rodajas.....	254
Yogur <i>parfait</i> con frutas del bosque	258

Consideraciones para dietas especiales: descripción breve

Siempre debe consultar la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos para ver la información sobre alérgenos.

Nombre de la receta	Pescetariana	Ovo lácteo vegetariana	Lacto vegetariana	Vegana	Sin cerdo	Sin carne de res ni productos de carne de res	Sin mariscos	Sin combinación de carne/aves y lácteos
<u>Rodajas de manzana con mantequilla de almendra</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Bruschetta al estilo caprese</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Tostadas de frijoles con queso (hecha con frijoles refritos vegetarianos)</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Taza de pollo con queso y uvas</u>					●	●	●	
<u>Salsa de maíz con chips de tortilla</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Burritos de pollo al curri</u>					●	●	●	
<u>Caja bento con alimentos del deli</u>					●	●	●	
<u>Merienda de frutas secas y cereales</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Burrito de vegetales frescos</u>	●	●	●		●	●	●	●

Consideraciones para dietas especiales: descripción breve

Siempre debe consultar la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos para ver la información sobre alérgenos.

Nombre de la receta	Pescetariana	Ovo lácteo vegetariana	Lacto vegetariana	Vegana	Sin cerdo	Sin carne de res ni productos de carne de res	Sin mariscos	Sin combinación de carne/aves y lácteos
<u>Ensalada de pollo y frutas con galletas crackers</u>					●	●	●	●
<u>Bocaditos de bagel con hierbas</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Sandwichitos de ensalada de huevo</u>	●	●			●	●	●	●
<u>Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Chips de calabacín con parmesano</u>	●	●			●	●	●	●
<u>Batido de durazno y yogur</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Salsa de yogur y hummus con vegetales</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Triángulos de pita tostada con salsa de frutas</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Ensalada de atún con manzana en rodajas</u>	●				●	●	●	●
<u>Yogur <i>parfait</i> con frutas del bosque</u>	●	●	●		●	●	●	●

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Rodajas de manzana con mantequilla de almendra

Combine rodajas de manzana crujiente con una mantequilla de almendra cremosa para obtener una merienda (refrigerio) naturalmente dulce.



Ingredientes

Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas delgadas*
(lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

25 porciones

3 qt + ½ taza
(3 lb 7 oz)

50 porciones

1 gal + 2 qt +
1 taza
(6 lb 14 oz)

Mantequilla de almendra, suave

1½ tazas +
1 cucharada

3 tazas +
2 cucharadas

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Sirva ½ taza de rodajas de manzana (alrededor de 5 a 7) con 1 cucharada de mantequilla de almendra (vea las notas). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Rodajas de manzana con mantequilla de almendra

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de frutas



½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene nueces de árbol/frutos secos (almendras).** Se puede usar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soya en vez de la mantequilla de almendra. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol (frutos secos) y en algunos casos, maní (cacahuete).
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Para niños menores de 4 años, unte una capa delgada de la mantequilla de almendra sobre las rodajas de manzana.
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 3 lb 7 oz de manzana,
14 oz de mantequilla de almendra

Rendimiento: 3 qt ½ taza de manzana,
1½ tazas 1 cucharada de
mantequilla de almendra

50 porciones

Peso: 6 lb 14 oz de manzana,
1 lb 12 oz de mantequilla de almendra

Rendimiento: 1 gal 2 qt 1 taza de manzana,
3 tazas 2 cucharadas de
mantequilla de almendra

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	3 lb 13 oz	7 lb 9 oz



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de rodajas de manzana y 1 cucharada de mantequilla de almendra

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	130
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	2 mg
Carbohidrato total	12 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	59 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Rodajas de manzana con mantequilla de almendra

Combine rodajas de manzana crujiente con una mantequilla de almendra cremosa para obtener una merienda (refrigerio) naturalmente dulce.



Ingredientes

Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas delgadas*
(lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

25 porciones

1 gal + 2³/₄ tazas
(5 lb 3 oz)

50 porciones

2 gal + 1 qt +
1¹/₂ tazas
(10 lb 6 oz)

Mantequilla de almendra, suave

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¹/₄ tazas

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Sirva ³/₄ taza de rodajas de manzana (alrededor de 7-9) con 2 cucharadas de mantequilla de almendra. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Rodajas de manzana con mantequilla de almendra

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de frutas



1 onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene nueces de árbol/frutos secos (almendras).** Se puede usar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soya en vez de la mantequilla de almendra. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol (frutos secos) y en algunos casos, maní (cacahuete).
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 5 lb 3 oz de manzana,
1 lb 12 oz de mantequilla de almendra

Rendimiento: 1 gal 2¾ tazas de manzana,
3 tazas 2 cucharadas de
mantequilla de almendra

50 porciones

Peso: 10 lb 6 oz de manzana,
3 lb 8 oz de mantequilla de almendra

Rendimiento: 2 gal 1 qt 1½ tazas de manzana,
1 qt 2¼ tazas de mantequilla de
almendra

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Manzana, fresca

25 porciones

5 lb 12 oz

50 porciones

10 lb 6 oz



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de rodajas de manzana con 2 cucharadas de mantequilla de almendra

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	244
Grasa total	18 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	3 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	11 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	7 g
Vitamina D	N/A
Calcio	116 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 30 minutos



Tiempo de cocción: 30 minutos

Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Deles un toque especial a sus mini zanahorias. Sirva estas zanahorias horneadas con una sabrosa salsa para untar.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Yogur griego, natural, sin grasa

3¼ tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¾ tazas

Mantequilla de semilla de girasol

¾ taza +
1 cucharada

1½ tazas +
2 cucharadas

Zanahorias, tipo mini o *baby*, frescas

1 gal
(4 lb 7 oz)

2 gal
(8 lb 14 oz)

Sal

½ cucharadita

½ cucharadita
+ ¼ cucharadita

Aceite de canola

2 cucharadas

¼ taza

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En un tazón pequeño, combine el yogur y la mantequilla de semilla de girasol. Revuelva con un tenedor o espátula de goma hasta que la mezcla se vuelva suave. Ponga la mezcla a un lado y manténgala refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
4. En un tazón mediano, combine las zanahorias, la sal y el aceite y mezcle.
5. Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") en una sola capa.
Para 25 porciones, use 1 bandeja.
Para 50 porciones, use 2 bandejas.
6. Hornee durante 30 minutos o hasta que estén ligeramente doradas en la parte inferior y alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
7. Sirva ½ taza de palitos de zanahoria horneada (alrededor de 6 a 10) con 2 cucharadas (cucharón # 24) de salsa. Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja y mantenga los palitos de zanahoria calientes a una temperatura de 140 °F o más alta.

Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de vegetales



½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y puede contener nueces de árbol/frutos secos o maní/cacahuate.** Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol (frutos secos) y en algunos casos, maní (cacahuate).
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 5 lb 10 oz

Rendimiento: 3 qt ½ taza de palitos de zanahoria horneada,
1 qt 3 cucharadas de salsa

50 porciones

Peso: 11 lb 5 oz

Rendimiento: 1 gal 2 qt 1 taza de palitos de zanahoria horneada,
2 qt ¾ taza de salsa



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de palitos de zanahoria horneada con 2 cucharadas de salsa

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	105
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	132 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	64 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 30 minutos



Tiempo de cocción: 30 minutos

Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Deles un toque especial a sus mini zanahorias. Sirva estas zanahorias horneadas con una sabrosa salsa para untar.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Yogur griego, natural, sin grasa

1 qt + 2³/₄ tazas

3 qt +
1¹/₂ tazas

Mantequilla de semilla de girasol

1¹/₂ tazas +
2 cucharadas

3¹/₄ tazas

Zanahorias, tipo mini o *baby*, frescas

1 gal + 2 qt
(6 lb 12 oz)

3 gal
(13 lb 8 oz)

Sal

1 cucharadita

2 cucharaditas

Aceite de canola

3 cucharadas

¹/₄ taza +
2 cucharadas

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En un tazón pequeño, combine el yogur y la mantequilla de semilla de girasol. Revuelva con un tenedor o espátula de goma hasta que la mezcla se vuelva suave. Ponga la mezcla a un lado y manténgala refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
4. En un tazón extragrande, agregue las zanahorias, la sal y el aceite. Mezcle.
5. Coloque las zanahorias en las bandejas para hornear (18" x 26" x 1") en una sola capa.
Para 25 porciones, use 2 bandejas.
Para 50 porciones, use 4 bandejas.
6. Hornee durante 30 minutos o hasta que estén ligeramente doradas en la parte inferior y alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
7. Sirva ³/₄ taza de palitos de zanahoria horneada (alrededor de 9 a 13) con ¹/₂ taza de salsa (cucharón # 12). Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja y mantenga los palitos de zanahoria calientes a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de vegetales



1 onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y puede contener nueces de árbol/frutos secos o maní/cacahuate.** Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol (frutos secos) y en algunos casos, maní (cacahuate).
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 9 lb 7 oz

Rendimiento: 1 gal 2¾ tazas de palitos de zanahoria horneada,
2 qt ¾ taza de salsa

50 porciones

Peso: 18 lb 14 oz

Rendimiento: 2 gal 1 qt 1 taza de palitos de zanahoria horneada,
1 gal ¾ taza de salsa



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de palitos de zanahoria horneada con 1/3 taza de salsa

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	189
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	241 mg
Carbohidrato total	15 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	116 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 2 horas



Tiempo de cocción: 8 minutos

Bruschetta al estilo caprese

Caprese se refiere al uso del queso *mozzarella*, los tomates y la albahaca en esta receta.

Bruschetta se refiere al uso del pan tostado como la base para los aderezos.

Suena muy elegante, pero en realidad es muy fácil de preparar.



Ingredientes

***Tomate, fresco, cortado en cubos de ¼"** (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

25 porciones

3 qt + ½ taza

50 porciones

1 gal + 2 qt + 1 taza

Ajo, fresco, finamente picado

2 cucharaditas

1 cucharada + 1 cucharadita

Albahaca, fresca, picada (lave la albahaca cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

½ taza

1 taza

Vinagre balsámico

¼ taza

½ taza

Aceite de oliva, extra virgen

2 cucharadas

¼ taza

Sal

1 cucharadita

2 cucharaditas

Queso *mozzarella*, rallado finamente, baja humedad, parcialmente descremado, reducido en grasa

1 taza (4 oz)

2 tazas (8 oz)

Pan tipo *sandwich thins*, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)

12½ unidades

25 unidades




*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:


1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 350 °F.
3. En un tazón grande, mezcle el tomate, el ajo, la albahaca, el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la sal y el queso *mozzarella* y póngalo a un lado. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja (vea notas).
4. Separe los panes tipo *sandwich thins* y coloque ambas mitades en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"). Hornee durante alrededor de 6 a 8 minutos o hasta que estén tostadas.
Para 25 porciones, use 1 bandeja.
Para 50 porciones, use 2 bandejas.
5. Coloque ½ taza (cucharón # 8) de la mezcla de tomate en cada mitad tostada.
6. Sirva 1 tostada *bruschetta*. Sirva inmediatamente o mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Bruschetta al estilo caprese

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de vegetales
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso *mozzarella*) y trigo (pan tipo *sandwich thins*).** Los panes tipo *sandwich thins* pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan tipo *sandwich thins*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si no planea servir inmediatamente, se recomienda que almacene los panes tipo *sandwich thins* por separado de la mezcla de tomate. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tostada *bruschetta* al estilo caprese

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	115
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	219 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	22 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 7 lb 12 oz

Rendimiento: 25 *bruschettas* al estilo caprese

50 porciones

Peso: 15 lb 9 oz

Rendimiento: 50 *bruschettas* al estilo caprese

***Guía de mercadeo**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Tomate, fresco	6 lb 13 oz	13 lb 9 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 2 horas



Tiempo de cocción: 8 minutos

Bruschetta al estilo caprese

Caprese se refiere al uso del queso *mozzarella*, los tomates y la albahaca en esta receta.

Bruschetta se refiere al uso del pan tostado como la base para los aderezos.

Suena muy elegante, pero en realidad es muy fácil de preparar.



Ingredientes

***Tomate, fresco, cortado en cubos de ¼"** (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

25 porciones

1 gal + 2¾ tazas

50 porciones

2 gal + 1 qt + 1½ tazas

Ajo, fresco, finamente picado

1 cucharada + 1 cucharadita

2 cucharadas + 2 cucharaditas

Albahaca, fresca, picada (lave la albahaca cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

¾ taza

1½ tazas

Vinagre balsámico

¼ taza + 2 cucharadas

¾ taza

Aceite de oliva, extra virgen

3 cucharadas

¼ taza + 2 cucharadas

Sal

2 cucharaditas

1 cucharada + 1 cucharadita

Queso *mozzarella*, rallado finamente, baja humedad, parcialmente descremado, reducido en grasa

1½ tazas + 1 cucharada (6¼ oz)

3 tazas + 2 cucharadas (12½ oz)

Pan tipo *sandwich thins*, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)

12½ unidades

25 unidades

*Vea la guía de mercadeo





Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 350 °F.
3. En un tazón grande, mezcle el tomate, el ajo, la albahaca, el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la sal y el queso *mozzarella* y póngalo a un lado. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).
4. Separe los panes tipo *sandwich thins* y coloque ambas mitades en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"). Hornee durante alrededor de 6 a 8 minutos o hasta que estén tostadas.
Para 25 porciones, use 1 bandeja.
Para 50 porciones, use 2 bandejas.
5. Coloque ¾ taza (cucharón de 6 onzas) de la mezcla de tomate en cada mitad tostada.
6. Sirva 1 tostada *bruschetta*. Sirva inmediatamente o mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones


Bruschetta al estilo caprese

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de vegetales
-  ¼ onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 



Notas:

- **Contiene leche (queso *mozzarella*) y trigo (pan tipo *sandwich thins*).** Los panes tipo *sandwich thins* pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan tipo *sandwich thins*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si no planea servir inmediatamente, se recomienda que almacene los panes tipo *sandwich thins* por separado de la mezcla de tomate. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 11 lb 2 oz

Rendimiento: 25 *bruschettas* al estilo caprese

50 porciones

Peso: 22 lb 5 oz

Rendimiento: 50 *bruschettas* al estilo caprese

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Tomate, fresco

25 porciones

10 lb 2 oz

50 porciones

20 lb 4 oz

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tostada *bruschetta* al estilo caprese

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	135
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	285 mg
Carbohidrato total	22 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	28 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 30 minutos



Tiempo de cocción: 7 minutos

Tostada de frijoles con queso

¿Frijoles para la merienda? ¡Por supuesto! Sí, por favor.



Ingredientes

Frijoles refritos, sin grasa, bajos en sodio

25 porciones

3 tazas +
2 cucharadas

50 porciones

1 qt +
2¼ tazas

Tortillas de maíz (al menos 14 g o ½ oz cada una)

25 unidades

50 unidades

Queso cheddar, reducido en grasa, rallado

1½ tazas +
1 cucharada
(6¼ oz)

3 tazas +
2 cucharadas
(12½ oz)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Unte 2 cucharadas de frijoles en cada tortilla.
4. Esparza 1 cucharada de queso de manera uniforme encima de los frijoles en cada tortilla.
5. Coloque las tortillas en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") sin engrasar y hornee por 7 minutos o hasta que se derrita el queso.
Para 25 porciones, use 2 bandejas.
Para 50 porciones, use 4 bandejas
6. Hornee las tortillas hasta que alcancen una temperatura mínima de 140 °F o más durante al menos 15 segundos.
7. Sirva 1 tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Tostada de frijoles con queso

Información de acreditación del CACFP:

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:

 ¾ onza equivalente de sustitutos de carne

 ½ onza equivalente de granos 

○


Los frijoles se acreditan como un vegetal:

 ⅛ taza de vegetales

 ¼ onza equivalente de sustitutos de carnes

 ½ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso cheddar).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tostada de frijoles con queso

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	85
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	96 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	0 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	19 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 3 lb 7 oz

Rendimiento: 25 tostadas de frijoles con queso

50 porciones

Peso: 6 lb 14 oz

Rendimiento: 50 tostadas de frijoles con queso

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 30 minutos



Tiempo de cocción: 7 minutos

Tostada de frijoles con queso

¿Frijoles para la merienda? ¡Por supuesto! Sí, por favor.



Ingredientes

Frijoles refritos, sin grasa,
bajos en sodio

Tortillas de maíz
(al menos 14 g o ½ oz cada una)

Queso *cheddar*, reducido en
grasa, rallado

25 porciones

1 qt + 2¼ tazas

50 unidades

3⅛ tazas
(12½ oz)

50 porciones

3 qt + ½ taza

100 unidades

6¼ tazas
(1 lb 9 oz)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Unte 2 cucharadas de frijoles en cada tortilla.
4. Esparza 1 cucharada de queso de manera uniforme encima de los frijoles en cada tortilla.
5. Coloque las tortillas en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") sin engrasar y hornee por 7 minutos o hasta que se derrita el queso.
Para 25 porciones, use 4 bandejas.
Para 50 porciones, use 8 bandejas.
6. Hornee las tortillas hasta que alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
7. Sirva 2 tostadas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Tostada de frijoles con queso

Información de acreditación del CACFP:

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:

 1½ onzas equivalentes de sustitutos de carne

 1 onza equivalente de granos 

O


Los frijoles se acreditan como un vegetal:

 ¼ taza de vegetales

 ½ onza equivalente de sustitutos de carne

 1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso cheddar).**
Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 tostadas de frijoles con queso

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	167
Grasa total	4 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	187 mg
Carbohidrato total	25 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	36 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 6 lb 1 oz

Rendimiento: 50 tostadas de frijoles con queso

50 porciones

Peso: 12 lb 2 oz

Rendimiento: 100 tostadas de frijoles con queso

 Tiempo de preparación: 45 minutos  Tiempo de cocción: 0 minutos

Taza de pollo con queso y uvas

Pollo asado, queso *Colby* y uvas se envasan juntos para lograr una excelente merienda.



Ingredientes

Pechuga de pollo, cocida, sin piel, asada, cortada en cubos de ¼"

25 porciones

2¼ tazas
(9 oz)

50 porciones

1 qt + ½ taza
(1 lb 2 oz)

Queso *Colby*, cortado en cubos de ¼"

1½ tazas +
1 cucharada
(6¼ oz)

3 tazas +
2 cucharadas
(12½ oz)

Uvas rojas, sin semillas, frescas, cortadas por la mitad* (lave las uvas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)

3 qt + ½ taza

1 gal + 2 qt +
1 taza



*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En 25 o 50 tazas de plástico transparente (de 6 oz líquidas), coloque en capas: 1 cucharada (cucharón # 70) de pollo y 1 cucharada (cucharón # 70) de queso.
3. Finalmente, ponga una capa de ½ taza (cucharón # 8) de uvas cortadas por la mitad.
4. Sirva 1 taza (de 6 oz líquidas). Sirva inmediatamente o cubra y mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Taza de pollo con queso y uvas

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (queso Colby).**
- **Prevención del atragantamiento:** Los trozos grandes de cubos de queso pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, use queso rallado. Consulte la página 85 para obtener más información.
- **Prevención del atragantamiento:** Las uvas enteras pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, corte las uvas por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelas en trocitos más pequeños de menos de ½ pulgada. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si prepara los ingredientes (el pollo en cubos, el queso en cubos y las uvas cortadas por la mitad) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar esta merienda (refrigerio).



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de pollo con queso y uvas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	107
Grasa total	3 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	12 mg
Sodio	150 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	16 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	60 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 6 lb 7 oz

Rendimiento: 3 qt 3⁵/₈ tazas de pollo con queso y uvas

50 porciones

Peso: 12 lb 15 oz

Rendimiento: 1 gal 3 qt 3¹/₄ tazas de pollo con queso y uvas

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Uvas, frescas	5 lb 11 oz	11 lb 6 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Taza de pollo con queso y uvas

Pollo asado, queso *Colby* y uvas se envasan juntos para lograr una excelente merienda.



Ingredientes

Pechuga de pollo, cocida, sin piel, asada, cortada en cubos de ¼"

25 porciones

1 qt + ½ taza
(1 lb 2 oz)

50 porciones

1 qt + 1 taza
(2 lb 4 oz)

Queso *Colby*, cortado en cubos de ¼"

3 tazas +
2 cucharadas
(12½ oz)

1 qt +
2¼ tazas
(1 lb 9 oz)

Uvas rojas, sin semillas, frescas, cortadas por la mitad* (lave las uvas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)

1 gal +
2¾ tazas

2 gal +
1 qt + 1½ tazas

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En 25 o 50 tazas de plástico transparente (de 8 oz líquidas), coloque en capas: 2 cucharadas de pollo (cucharón # 30) y 2 cucharadas de queso (cucharón # 30).
3. Finalmente, ponga una capa con ¾ taza de uvas cortadas por la mitad.
4. Sirva 1 taza (de 8 oz líquidas). Sirva inmediatamente o cubra y mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Taza de pollo con queso y uvas

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de frutas



1 onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (queso Colby).**
- Si prepara los ingredientes (el pollo en cubos, el queso en cubos y las uvas cortadas por la mitad) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar esta merienda (refrigerio).

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 10 lb 4 oz

Rendimiento: 1 gal 2 qt 1 taza de pollo con queso y uvas

50 porciones

Peso: 20 lb 8 oz

Rendimiento: 3 gal 2 tazas de pollo con queso y uvas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de pollo con queso y uvas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	180
Grasa total	5 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	24 mg
Sodio	299 mg
Carbohidrato total	28 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	114 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Uvas, frescas	8 lb 10 oz	17 lb 4 oz



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Salsa de maíz con chips de tortilla

El maíz y los tomates unen sus fuerzas para crear una salsa divertida.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Maíz, en grano, congelado, descongelado, escurrido

2 qt

1 gal

Tomate, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¼ tazas

Pepino, fresco, sin pelar, cortado en cubos de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¼ tazas

Cebollín, fresco, picado* (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

½ taza

1 taza

Condimento de chile con limón

2 cucharaditas

1 cucharada +
1 cucharadita

Crema agria, ligera

½ taza

1 taza

Chips de tortilla

12½ oz
(al menos 350 g)

1 lb 9 oz (al
menos 700 g)

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, mezcle el maíz, el tomate, el pepino, el cebollín, el condimento de chile con limón y la crema agria (vea las notas).
3. Sirva ½ taza (cucharón de 4 oz) de salsa de maíz con ½ onza de chips de tortilla (alrededor de 5–7 chips enteros). Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

Salsa de maíz con chips de tortilla

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de vegetales



½ onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (crema agria).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí)
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (chips de tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- **Prevención del atragantamiento:** Los granos de maíz enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si prepara la salsa de maíz con anticipación, almacénala en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de salsa de maíz con ½ onza equivalente de chips de tortilla

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	122
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	91 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	29 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 6 lb ½ oz

Rendimiento: 3 qt ½ taza de salsa de maíz, 12½ oz de chips de tortilla

50 porciones

Peso: 12 lb 1¼ oz

Rendimiento: 1 gal 2 qt 1 taza de salsa de maíz, 1 lb 9 oz de chips de tortilla

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Cebollín, fresco	1¼ oz	2½ oz
Pepino, fresco	1 lb 3½ oz	2 lb 7 oz
Tomate, fresco	1 lb 10½ oz	3 lb 5 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Salsa de maíz con chips de tortilla

El maíz y los tomates unen sus fuerzas para crear una salsa divertida.



Ingredientes

Maíz, en grano, congelado, descongelado, escurrido

25 porciones

3 qt + ½ taza

50 porciones

1 gal + 2 qt
+ 1 taza

Tomate, fresco, cortado en cubos de ¼"* (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1 qt + ¾ taza

2 qt +
1½ tazas

Pepino, fresco, sin pelar, cortado en cubos de ¼"* (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1 qt + ¾ taza

2 qt +
1½ tazas

Cebollín, fresco, picado* (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

¾ taza

1½ tazas

Condimento de chile con limón

1 cucharada

2 cucharadas

Crema agria, ligera

¾ taza

1½ tazas

Chips de tortilla

1 lb 9 oz
(al menos 700 g)

3 lb 2 oz
(al menos
1400 g)

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, mezcle el maíz, el tomate, el pepino, el cebollín, el condimento de chile con limón y la crema agria (vea las notas).
3. Sirva ¾ taza (cucharón de 6 oz) de salsa de maíz con 1 onza de chips de tortilla (alrededor de 10–15 chips enteros). Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Salsa de maíz con chips de tortilla

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de vegetales



1 onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (crema agria).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (chips de tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si prepara la salsa de maíz con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de salsa de maíz con 1 onza equivalente de chips de tortilla

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	218
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	158 mg
Carbohidrato total	36 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	51 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 9 lb 7½ oz

Rendimiento: 1 gal 2¾ qt de salsa de maíz,
1 lb 9 oz de chips de tortilla

50 porciones

Peso: 18 lb 14⅛ oz

Rendimiento: 2 gal 1 qt 1½ tazas de salsa de maíz, 3 lb 2 oz de chips de tortilla

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Cebollín, fresco	2 oz	4 oz
Pepino, fresco	1 lb 13 oz	3 lb 10 oz
Tomate, fresco	2 lb 7¾ oz	5 lb

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Burritos de pollo al curri

Usted puede usar el curri en polvo para una variedad de recetas. En esta receta, el curri le agrega un sabor fantástico al burrito.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Yogur griego, natural, sin grasa	1 taza	2 tazas
Curri en polvo	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pollo, deshuesado, sin piel, cocido, cortado en cubos de ¼"	3¼ tazas (12½ oz)	1 qt + 2¼ tazas (1 lb 9 oz)
Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en cubos de ¼" (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	3⅔ tazas	1 qt + 3⅓ tazas
Uvas pasas, doradas	1½ tazas + 1 cucharada	3 tazas + 2 cucharadas
Tortillas, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)	12½ unidades	25 unidades

*Vea la guía de mercadeo





Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine el yogur y el curri en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
3. Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana, las uvas pasas y revuelva (vea las notas).
4. Coloque ½ taza (cucharón # 8) de ensalada de pollo en el centro de cada tortilla. Doble hacia adentro cada lado de las tortillas y luego enróllelas.
5. Colóquelas con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelas por la mitad.
6. Sirva ½ burrito (1 mitad). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.


Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

Burritos de pollo al curri

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de carnes
-  ¾ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (tortillas).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ burrito (1 mitad) de pollo al curri

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	120
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	11 mg
Sodio	164 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	24 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 4 lb

Rendimiento: 25 mitades de burritos de pollo al curri

50 porciones

Peso: 7 lb 15 oz

Rendimiento: 50 mitades de burritos de pollo al curri

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:

Manzana, fresca

25 porciones

1 lb ½ oz

50 porciones

2 lb 1 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Burritos de pollo al curri

Usted puede usar el curri en polvo para una variedad de recetas. En esta receta, el curri le agrega un sabor fantástico al burrito.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Yogur griego, natural, sin grasa	2 tazas	1 qt
Curri en polvo	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Pollo, deshuesado, sin piel, cocido, cortado en cubos de ¼"	1 qt + 2¼ tazas (1 lb 9 oz)	3 qt + ½ taza (3 lb 2 oz)
Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en cubos de ¼" (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	1 qt + 3⅓ tazas	3 qt + 2¾ tazas
Uvas pasas, doradas	3 tazas + 2 cucharadas	1 qt + 2¼ tazas
Tortillas, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)	25 unidades	50 unidades

*Vea la guía de mercadeo





Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine el yogur y el curri en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
3. Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana, las uvas pasas y revuelva (vea las notas).
4. Coloque ½ taza (cucharón # 8) de ensalada de pollo en el centro de cada tortilla. Doble hacia adentro cada lado de las tortillas y luego enróllelas.
5. Colóquelas con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelas por la mitad.
6. Sirva 1 burrito (2 mitades). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.


Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Burritos de pollo al curri

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes
-  1½ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (tortillas).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 burrito (2 mitades) de pollo al curri

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	231
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	22 mg
Sodio	308 mg
Carbohidrato total	39 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	17 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	49 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 7 lb 15⅛ oz

Rendimiento: 25 burritos de pollo al curri

50 porciones

Peso: 15 lb 15⅓ oz

Rendimiento: 50 burritos de pollo al curri

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	2 lb 1 oz	4 lb 2 oz



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Caja bento con alimentos del deli

Dé rienda suelta a su creatividad. Este artículo de moda le permite satisfacer el apetito y ser creativo al mismo tiempo.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Mayonesa, reducida en grasa	1 taza	2 tazas
Mostaza, amarilla	1/3 taza	2/3 taza
Miel	1/3 taza	2/3 taza
Ajo en polvo	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Pavo de deli, bajo en sodio, cortado en rebanadas de 1 onza	11 oz	1 lb 6 oz
Queso <i>cheddar</i> , reducido en grasa, cortado en rebanadas de 1 onza	12 1/2 oz	1 lb 9 oz
Tomates, frescos, tipo <i>cherry</i> (lave los tomates cuidadosamente con agua corriente)	50 unidades (1 lb 2 1/2 oz)	100 unidades (2 lb 5 oz)
Pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de 1/4"* (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)	3 tazas + 2 cucharadas (1 lb 5 oz)	1 qt + 2 1/4 tazas (2 lb 10 oz)
Galletas <i>crackers</i> , trenzadas, de trigo integral, cuadradas, alrededor de 1 1/2" por 1 1/2" cada una (vea las notas)	10 oz (al menos 275 g)	20 oz (al menos 550 g)





*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:


1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga el aderezo a un lado.
3. Corte las rebanadas de pavo por la mitad.
4. Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 25 y 50 porciones iguales.
5. Llene cada espacio en la caja con 1 cucharada de aderezo, pavo y queso (1/2 rebanada de pavo y 2 cuadrados de queso), tomates (2) y pepinos (2) y galletas *crackers* (3). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Caja bento con alimentos del deli

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de vegetales
-  ¾ onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne
-  ½ onza equivalente de granos 

Notas:

- Contiene leche (queso *cheddar*), trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).
- **Prevención del atragantamiento:** Los tomates tipo *cherry* enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, corte los tomates *cherry* por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelos en trocitos más pequeños de no más de ½ pulgada. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si sirve otro tipo de galletas, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 10 onzas (275 g) de galletas *crackers* para 25 porciones o 20 onzas (550 g) de galletas *crackers* para 50 porciones de esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada.
- Necesita una etiqueta de Nutrición Infantil (CN label, en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto para acreditar los alimentos del deli/ fiambres que no se encuentran en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 caja bento con alimentos del deli

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	174
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	20 mg
Sodio	176 mg
Carbohidrato total	18 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	109 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 7 lb 4¼ oz

Rendimiento: 25 cajas bento con alimentos del deli

50 porciones

Peso: 14 lb 8½ oz

Rendimiento: 50 cajas bento con alimentos del deli

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Pepino, fresco

25 porciones

1 lb 9 oz

50 porciones

3 lb 2 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Caja bento con alimentos del deli

Dé rienda suelta a su creatividad. Este artículo de moda le permite satisfacer el apetito y ser creativo al mismo tiempo.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Mayonesa, reducida en grasa	2 tazas	1 qt
Mostaza, amarilla	$\frac{2}{3}$ taza	1 $\frac{1}{3}$ tazas
Miel	$\frac{2}{3}$ taza	1 $\frac{1}{3}$ tazas
Ajo en polvo	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
Pavo de deli, bajo en sodio, cortado en rebanadas de 1 onza	1 lb 6 oz	2 lb 12 oz
Queso <i>cheddar</i>, reducido en grasa, cortado en rebanadas de 1 onza	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz
Tomates, frescos, tipo <i>cherry</i> (lave los tomates cuidadosamente con agua corriente)	150 unidades (3 lb 6 oz)	300 unidades (6 lb 12 oz)
Pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de $\frac{1}{4}$"** (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)	2 lb 10 oz	5 lb 4 oz
Galletas <i>crackers</i>, trenzadas, de trigo integral, cuadradas, alrededor de $1\frac{1}{2}$" por $1\frac{1}{2}$" cada una (vea las notas)	20 oz (al menos 550 g)	40 oz (al menos 1100 g)

*Vea la guía de mercadeo





Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga el aderezo a un lado.
3. Corte las rebanadas de pavo por la mitad.
4. Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 25 y 50 porciones iguales.
5. Llene cada espacio en la caja con 2 cucharadas de aderezo, pavo y queso (2 mitades de pavo y 4 cuadrados de queso), tomates (6) y pepinos (6) y galletas *crackers* (6). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.


Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Caja bento con alimentos del deli

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de vegetales
-  1½ onzas equivalentes de carnes/
sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- Contiene leche (queso *cheddar*), trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 20 oz (550 g) de galletas *crackers* para 25 porciones o 40 oz (1100 g) de galletas *crackers* para 50 porciones de esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada.
- Necesita una etiqueta de Nutrición Infantil (CN label, en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto para acreditar los alimentos del deli/ fiambres que no se encuentran en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 caja bento con alimentos del deli

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	331
Grasa total	16 g
Grasa saturada	6 g
Colesterol	41 mg
Sodio	320 mg
Carbohidrato total	28 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	13 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	15 g
Vitamina D	N/A
Calcio	219 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 12 lb 10 oz

Rendimiento: 25 cajas bento con alimentos del deli

50 porciones

Peso: 25 lb 4 oz

Rendimiento: 50 cajas bento con alimentos del deli

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Pepino, fresco

25 porciones

3 lb 2 oz

50 porciones

6 lb 4 oz



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Merienda de frutas secas y cereales

El cereal no es solo para el desayuno. Esta mezcla crujiente de cereales y frutas secas es una merienda rica en grano integral y divertida.



Ingredientes

Manzana, deshidrata, en rebanadas o aros, humedad regular, cortada en trocitos de ½" (vea las notas)

25 porciones

3 tazas +
2 cucharadas

50 porciones

1 qt + 2¼ tazas

Cerezas, rojas agrias, deshidratadas, enteras, sin semilla (vea las notas)

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt + 2¼ tazas

Cereal de trigo triturado (*shredded wheat*), azucarado, tamaño miniatura

3 tazas +
2 cucharadas
(6½ oz)

1 qt + 2¼ tazas
(13 oz)

Cereal de avena entera tostada, en forma de O

1 qt + 3 tazas
(5½ oz)

3 qt + 2 tazas
(10½ oz)

Cuadros de cereal multigrano




3 tazas +
2 cucharadas
(6½ oz)

1 qt + 2¼ tazas
(13 oz)


Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, agregue todos los ingredientes y mezcle.
3. Sirva ⅔ taza (cucharón # 6) de merienda de frutas secas y cereales.

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (cereal).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas/deshidratadas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si decide hacer la receta sin las frutas secas/deshidratadas, combine los cereales en un tazón, mezcle y sirva ½ taza. Con esta modificación la receta se acredita como ½ onza equivalente de granos.
- Cada cereal debe contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Las frutas secas/deshidratadas acreditan el doble de la cantidad servida.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 2 lb 14¾ oz

Rendimiento: 1 gal ¾ taza de merienda de frutas secas y cereales

50 porciones

Peso: 5 lb 13½ oz

Rendimiento: 2 gal 1½ tazas de merienda de frutas secas y cereales



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

⅓ taza de merienda de frutas secas y cereales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	188
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	81 mg
Carbohidrato total	45 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	14 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	16 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Merienda de frutas secas y cereales

El cereal no es solo para el desayuno. Esta mezcla crujiente de cereales y frutas secas es una merienda rica en grano integral y divertida.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Manzana, deshidratada, en rebanadas o aros, humedad regular, cortada en trocitos de 1/2"

1 qt + 3/4 taza

2 qt +
1 1/2 tazas

Cerezas, rojas agrias, deshidratadas, enteras, sin semillas

1 qt + 3/4 taza

2 qt +
1 1/2 tazas

Cereal de trigo triturado (*shredded wheat*), azucarado, tamaño miniatura

1 qt + 2 1/4 tazas
(13 oz)

3 qt + 1/2 taza
(1 lb 9 oz)

Cereal de avena entera tostada, en forma de O

3 qt + 2 tazas
(10 1/2 oz)

1 gal + 3 qt
(1 lb 5 oz)

Cuadrados de cereal multigrano

1 qt + 2 1/4 tazas
(13 oz)

3 qt + 1/2 taza
(1 lb 9 oz)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón extragrande, agregue todos los ingredientes y mezcle.
3. Sirva 1 1/4 tazas de merienda de frutas secas y cereales.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones


Merienda de frutas secas y cereales

Información de acreditación del CACFP:

 ¾ taza de frutas

 1¼ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (cereal).**
- Cada cereal debe contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Las frutas secas/deshidratadas acreditan el doble de la cantidad servida.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 4 lb 15½ oz

Rendimiento: 1 gal 3 qt 3¼ tazas de merienda de frutas secas y cereales

50 porciones

Peso: 9 lb 13 oz

Rendimiento: 3 gal 3 qt 2½ tazas de merienda de frutas secas y cereales



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1¼ tazas de merienda de frutas secas y cereales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	322
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	154 mg
Carbohidrato total	76 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	75 mg
Hierro	32 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 2 horas



Tiempo de cocción: 0 minutos

Burrito de vegetales frescos

Este burrito fácil de preparar es una fantástica y colorida merienda.



Ingredientes

Tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido

25 porciones

½ taza +
1 cucharada

50 porciones

1 taza +
2 cucharadas

Queso crema, reducido en grasa

¼ taza

½ taza

Tortillas, de trigo integral (8" de ancho, al menos 42 g o 1½ oz cada una)

12½ unidades

25 unidades

Lechuga romana, fresca, picada* (lave la lechuga cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

Pimiento rojo, fresco, cortado en tiras de ¼"* (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¼ tazas

Pepino, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼"* (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón pequeño, combine el tomate y el queso crema. Mezcle usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal (vea las notas).
3. Unte 1 cucharada de la mezcla de tomate y queso crema en el centro de cada tortilla.
4. Coloque ½ taza de lechuga romana, ¼ taza de tiras de pimientos rojos (6–8) y ½ taza de rebanadas de pepino (4) encima de la mezcla de tomate y queso crema.
5. Enrolle el burrito suavemente para que quede semiabierto.
6. Coloque el burrito con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelo por la mitad.
7. Sirva ½ burrito (1 mitad). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Burrito de vegetales frescos

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de vegetales



¾ onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (tortillas).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si prepara los ingredientes (la mezcla de tomate y queso crema y los vegetales) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- El símbolo indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ burrito (1 mitad) de vegetales frescos

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	77
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	162 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	24 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 5 lb 8¾ oz

Rendimiento: 25 mitades de burrito de vegetales frescos

50 porciones

Peso: 11 lb 1⅔ oz

Rendimiento: 50 mitades de burrito de vegetales frescos

***Guía de mercadeo:**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Lechuga romana, fresca	1 lb 4½ oz	2 lb 8¾ oz
Pepino, fresco	2 lb 2¼ oz	4 lb 4½ oz
Pimiento rojo, fresco	1 lb 2¾ oz	2 lb 5½ oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 2 horas



Tiempo de cocción: 0 minutos

Burrito de vegetales frescos

Este burrito fácil de preparar es una fantástica y colorida merienda.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido

1 taza +
1 cucharada

2 tazas +
2 cucharadas

Queso crema, reducido en grasa

½ taza

1 taza

Tortillas, de trigo integral (8" de ancho, al menos 42 g o 1½ oz cada una)

25 unidades

50 unidades

Lechuga romana, fresca, picada* (lave la lechuga cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

3 qt + ½ taza

1 gal + 2 qt +
1 taza

Pimiento rojo, fresco, cortado en tiras de ¼" (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1 qt + ¾ taza

2 qt + 1½ tazas

Pepino, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

2 qt + 1½ tazas

1 gal + 3 tazas

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón pequeño, combine el tomate y el queso crema. Mezcle usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal (vea las notas).
3. Unte 1 cucharada de la mezcla de tomate y queso crema en el centro de cada tortilla.
4. Coloque ½ taza de lechuga romana, 3 cucharadas de tiras de pimientos rojos (5-6) y ¼ taza + 2 cucharadas de rebanadas de pepino (3) encima de la mezcla de tomate y queso crema.
5. Enrolle el burrito suavemente para que quede semiabierto.
6. Coloque el burrito con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelo por la mitad.
7. Sirva 1 burrito (2 mitades). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Burrito de vegetales frescos

Información de acreditación del CACFP:




¾ taza de vegetales



1½ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (tortillas).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si prepara los ingredientes (la mezcla de tomate y queso crema y los vegetales) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 9 lb 1⅓ oz

Rendimiento: 25 burritos de vegetales frescos

50 porciones

Peso: 18 lb 2⅔ oz

Rendimiento: 50 burritos de vegetales frescos

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:

	25 porciones	50 porciones
Lechuga romana, fresca	2 lb 9 oz	5 lb 1½ oz
Pepino, fresco	3 lb 3 oz	6 lb 6 oz
Pimiento rojo, fresco	1 lb 11½ oz	3 lb 7 oz



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 burrito (2 mitades) de vegetales frescos

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	149
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	288 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Agregue color a su ensalada de pollo con esta receta sencilla.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Mayonesa, reducida en grasa	½ taza	1 taza
Jugo de limón amarillo	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Semillas de apio	1 cucharadita	2 cucharaditas
Cebolla en polvo	½ cucharadita	1 cucharadita
Pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, cocida, cortada en cubos de ¼"	3 tazas + 2 cucharadas (12½ oz)	1 qt + 2¼ tazas (1 lb 9 oz)
Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, tipo <i>Granny Smith</i> , cortada en cubos de ¼"* (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	1½ tazas + 1 cucharada	3 tazas + 2 cucharadas
Arándanos rojos, secos/deshidratados (vea las notas)	¾ taza + 1 cucharada	1⅔ tazas
Galletas <i>crackers</i> , saladas, delgadas, de trigo integral, alrededor de 1¼" por 1¼" (vea las notas)	150 unidades (al menos 10 oz o 275 g)	300 unidades (al menos 20 oz o 550 g)





*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:


1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine la mayonesa, el jugo de limón, las semillas de apio y la cebolla en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
3. Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana y los arándanos rojos y revuelva (vea las notas).
4. Sirva 2 cucharadas y 2 cucharaditas (cucharón # 24) de ensalada de pollo con 6 galletas *crackers*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Información de acreditación del CACFP:

-  1/8 taza de frutas
-  1/2 onza equivalente de carnes
-  1/2 onza equivalente de granos 

Notas:

- Contiene trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas/deshidratadas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si decide hacer la receta sin las frutas secas, siga las instrucciones tal como se describen sin agregar los arándanos rojos secos. Con esta modificación la receta se acredita como 1/2 oz eq de carnes y 1/2 oz eq de granos.
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas *crackers* que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 10 oz (275 g) de galletas *crackers* para 25 porciones y 20 oz (550 g) de galletas *crackers* para 50 porciones de esta receta.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 cucharadas y 2 cucharaditas de ensalada de pollo y frutas con 6 galletas *crackers*

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	99
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	13 mg
Sodio	126 mg
Carbohidrato total	14 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	18 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 2 lb 8¾ oz

Rendimiento: 1 qt de ensalada de pollo y 150 galletas *crackers*

50 porciones

Peso: 5 lb 1¾ oz

Rendimiento: 2 qt de ensalada de pollo y 300 galletas *crackers*

***Guía de mercadeo:**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	7 oz	14 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Agregue color a su ensalada de pollo con esta receta sencilla.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Mayonesa, reducida en grasa	1 taza	2 tazas
Jugo de limón amarillo	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
Semillas de apio	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Cebolla en polvo	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, cocida, cortada en cubos de ¼"	1 qt + 2¼ tazas (1 lb 9 oz)	3 qt + ½ taza (3 lb 2 oz)
Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, tipo <i>Granny Smith</i> , cortada en cubos de ¼"* (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	3 tazas + 2 cucharadas	1 qt + 2¼ tazas
Arándanos rojos, secos/deshidratados	1⅔ tazas	3¼ tazas
Galletas <i>crackers</i> , saladas, delgadas, trigo integral, alrededor de 1¼" por 1¼" (vea las notas)	300 unidades (al menos 20 oz o 550 g)	600 unidades (al menos 40 oz o 1100 g)

*Vea la guía de mercadeo





Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine la mayonesa, el jugo de limón, las semillas de apio y la cebolla en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
3. Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana y los arándanos rojos y revuelva (vea las notas).
4. Sirva ⅓ taza (cucharón # 12) de ensalada de pollo con 12 galletas *crackers*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.


Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).**
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 20 onzas (550 g) de galletas *crackers* para 25 porciones y 40 onzas (1100 g) de galletas *crackers* para 50 porciones de esta receta.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 5 lb 1¾ oz

Rendimiento: 2 qt de ensalada de pollo
y 300 galletas *crackers*

50 porciones

Peso: 10 lb 3¼ oz

Rendimiento: 1 gal de ensalada de pollo
y 600 galletas *crackers*

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:

Manzana, fresca

25 porciones

13¾ oz

50 porciones

1 lb 12 oz



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de ensalada de pollo y frutas con
12 galletas *crackers*

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	237
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	25 mg
Sodio	252 mg
Carbohidrato total	27 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	10 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	27 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 8 minutos

Bocaditos de *bagel* con hierbas

El ajo y la albahaca transforman a los *bagels* comunes en una merienda extraordinaria.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Bagels, de trigo integral
(al menos 84 g o 3 oz cada uno)

8½ unidades

17 unidades

Margarina, sin grasa *trans*

½ taza +
2 cucharadas

1¼ tazas

Ajo en polvo

2 cucharaditas

1 cucharada +
1 cucharadita

Albahaca, en hojas, seca
(o albahaca, fresca, picada)

1 cucharada
(2 cucharadas)2 cucharadas
(¼ taza)

Instrucciones:


1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Corte cada *bagel* por la mitad (si no están cortados previamente). Luego corte cada mitad en tres pedazos.
4. Coloque la margarina en un tazón para horno microondas. Ponga la margarina a derretir en el microondas durante 10 segundos. Repita hasta que la margarina se derrita por completo.
5. Agregue el ajo en polvo y la albahaca a la margarina derretida y mezcle.
6. Coloque los pedazos de *bagel* en un tazón grande y mézclelos con la margarina condimentada.
7. Coloque los bocaditos de *bagel* condimentado en bandejas para hornear (18" x 26" x 1") sin engrasar y tuéstelos, alrededor de 7–8 minutos.
Para 25 porciones, use 1 bandeja.
Para 50 porciones, use 2 bandejas.
8. Sirva 2 bocaditos de *bagel* con hierbas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Bocaditos de *bagel* con hierbas

Información de acreditación del CACFP:

 1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (*bagel*).** Las *bagels* pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuate), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (*bagels*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si usa albahaca fresca, lávela cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 1 lb 9½ oz

Rendimiento: 50 bocaditos de *bagel* con hierbas

50 porciones

Peso: 3 lb 3⅓ oz

Rendimiento: 100 bocaditos de *bagel* con hierbas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 bocaditos de *bagel* con hierbas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	118
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	171 mg
Carbohidrato total	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	53 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 8 minutos

Bocaditos de *bagel* con hierbas

El ajo y la albahaca transforman a los *bagels* comunes en una merienda extraordinaria.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Bagels, de trigo integral
(al menos 84 g o 3 oz cada uno)

12½ unidades

25 unidades

Margarina, sin grasa *trans*

¾ taza

1½ tazas

Ajo en polvo

1 cucharada

2 cucharadas

Albahaca, en hojas, seca
(o albahaca, fresca, picada)

2 cucharadas
(¼ taza)

¼ taza
(½ taza)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Corte cada *bagel* por la mitad (si no están cortados previamente). Luego corte cada mitad en tres pedazos.
4. Coloque la margarina en un tazón para horno microondas. Ponga la margarina a derretir en el microondas durante 10 segundos. Repita hasta que la margarina se derrita por completo.
5. Agregue el ajo en polvo y la albahaca a la margarina derretida y mezcle.
6. Coloque los pedazos de *bagel* en un tazón grande y mézclelos con la margarina condimentada.
7. Coloque los bocaditos de *bagel* condimentado en bandejas para hornear (18" x 26" x 1") sin engrasar y tuéstelos, alrededor de 7–8 minutos.
Para 25 porciones, use 2 bandejas.
Para 50 porciones, use 4 bandejas.
8. Sirva 3 bocaditos de *bagel* con hierbas (½ *bagel*). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.


Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Bocaditos de *bagel* con hierbas

Información de acreditación del CACFP:

 1½ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (*bagel*).** Los *bagels* pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (*bagel*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si usa albahaca fresca, lávela cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 2 lb 6 oz

Rendimiento: 75 bocaditos de *bagel* con hierbas

50 porciones

Peso: 4 lb 12½ oz

Rendimiento: 150 bocaditos de *bagel* con hierbas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

3 bocaditos de *bagel* con hierbas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	163
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	241 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	78 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 20 minutos

Sandwichitos de ensalada de huevo

Estos sandwichitos resultan ideales para una merienda o para el almuerzo.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Huevos, frescos, grandes, enteros	13 huevos	25 huevos
Cebollín, fresco, picado* (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	¼ taza	½ taza
Apio, fresco, cortado en cubos de ¼"* (lave el apio cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	½ taza	1 taza
Pimienta negra, molida	¼ cucharadita	½ cucharadita
Mostaza, seca, molida	1 cucharadita	2 cucharaditas
Mayonesa, reducida en grasa	½ taza	1 taza
Pepinillo picado (<i>relish</i>), dulce	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
Panes o panecillos (hamburguesa, brioche, etc. al menos 28 g o 1 oz cada uno)	12½ unidades	25 unidades

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Hierva los huevos: Coloque los huevos en una olla grande y agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que el agua comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en el agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar, como huevos hervidos duros. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
3. Mientras se cocinan los huevos, prepare un baño de hielo. Coloque hielo y agua en un tazón. Póngalo a un lado.
4. Cuando los huevos están listos, retírelos con una cuchara ranurada y colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.
5. Pele y pique los huevos.
6. En un tazón grande, combine los huevos, el cebollín, el apio, la pimienta, la mostaza seca, la mayonesa y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).
7. Coloque ¼ taza (cucharón # 16) de ensalada de huevo dentro de cada pan o panecillo.
8. Corte el sándwich por la mitad.
9. Sirva ½ sandwichito. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Sandwichitos de ensalada de huevo

Información de acreditación del CACFP:



1 onza equivalente de sustitutos de carne



½ onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene huevos (huevos y mayonesa) y trigo (pan).** Los panes pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y hará que resulte más fácil pelarlos.
- Si prepara la ensalada de huevo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los sándwiches.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ sandwichito de ensalada de huevo

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	101
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	104 mg
Sodio	95 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	21 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 2 lb 11¾ oz

Rendimiento: 25 sandwichitos de ensalada de huevo

50 porciones

Peso: 5 lb 11 oz

Rendimiento: 50 sandwichitos de ensalada de huevo

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Apio, fresco	2½ oz	5 oz
Cebollín, fresco	1½ oz	2¾ oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 20 minutos

Sandwichitos de ensalada de huevo

Estos sandwichitos resultan ideales para una merienda o para el almuerzo.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Huevos, frescos, grandes, enteros	25 huevos	50 huevos
Cebollín, fresco, picado* (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	½ taza	1 taza
Apio, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el apio cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	1 taza	2 tazas
Pimienta negra, molida	½ cucharadita	1 cucharadita
Mostaza, seca, molida	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Mayonesa, reducida en grasa	1 taza	2 tazas
Pepinillo picado (<i>relish</i>), dulce	2 cucharadas + 2 cucharaditas	⅓ taza
Panes o panecillos (hamburguesa, brioche, etc. de al menos 28 g o 1 oz cada uno)	25 unidades	50 unidades

*Guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Hierva los huevos: Coloque los huevos en una olla grande y agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que el agua comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en el agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar, como huevos hervidos duros. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
3. Mientras se cocinan los huevos, prepare un baño de hielo. Coloque hielo y agua en un tazón. Póngalo a un lado.
4. Cuando los huevos están listos, retírelos con una cuchara ranurada y colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.
5. Pele y pique los huevos.
6. En un tazón grande, combine los huevos, el cebollín, el apio, la pimienta, la mostaza seca, la mayonesa y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).
7. Coloque ¼ taza (cucharón # 16) de ensalada de huevo dentro de cada pan o panecillo.
8. Sirva 1 sandwichito. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Sandwichitos de ensalada de huevo

Información de acreditación del CACFP:



2 onzas equivalentes de sustitutos de carne



1 onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene huevos (huevos y mayonesa) y trigo (pan).** Los panes pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y hará que resulte más fácil pelarlos.
- Si prepara la ensalada de huevo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los sándwiches.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 5 lb 7¾ oz

Rendimiento: 25 sandwichitos de ensalada de huevo

50 porciones

Peso: 10 lb 15½ oz

Rendimiento: 50 sandwichitos de ensalada de huevo

***Guía de mercadeo:**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Apio, fresco	5 oz	9¾ oz
Cebollín, fresco	2¾ oz	5½ oz



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 sandwichito de ensalada de huevo

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	203
Grasa total	10 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	209 mg
Sodio	194 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Las galletas *Graham* son la combinación perfecta con casi todo.

Esta combinación, que incluye frutas y mantequilla de maní, es una merienda deliciosa.



Ingredientes

Fresas, congeladas, enteras, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas

25 porciones

1 gal + 2 qt +
1 taza
(6 lb 9 oz)

50 porciones

3 gal + 2 tazas
(13 lb 2 oz)

Mantequilla de maní, suave

1½ tazas +
1 cucharada

3 tazas +
2 cucharadas

Galleta *Graham*, dulce, en forma de oso, rica en grano integral alrededor de 1" por 1½" (vea las notas)

12½ oz
(al menos 350 g
o 1 qt + 2¼ tazas)





25 oz
(al menos 700 g
o 3 qt + ½ taza)

Instrucciones:


1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine las fresas y la mantequilla de maní. Usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal, mezcle los ingredientes hasta que quede una mezcla suave. Permita que se asiente durante 10–15 minutos.
3. Coloque ½ taza (cucharón # 8) de la mezcla de fresas y mantequilla de maní en una taza o tazón de 6 oz líquidas. Cubra con ¼ taza de mini galletas *Graham* (en forma de oso) o 14 gramos de galletas *Graham* trituradas (vea las notas).
4. Sirva 1 porción (1 taza o tazón de 6 oz líquidas). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de sustitutos de carne
-  ½ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene maní (mantequilla de maní) y trigo (galletas dulces en forma de oso).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si no se sirve inmediatamente, no esparza las galletas encima de la mezcla de fresas y mantequilla de maní. Se recomienda que almacene los ingredientes por separado para evitar que las galletas se ablanden.
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers* dulces, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 12½ oz (350 g) para 25 porciones o 25 oz (700 g) para 50 porciones de esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción (taza o tazón de 6 fl oz) de mini galletas *Graham* con mantequilla de nueces y bayas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	236
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	121 mg
Carbohidrato total	34 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	19 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	82 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 8 lb 4¼ oz

Rendimiento: 1 qt ½ taza de mantequilla de nuez y bayas,
1 qt 2¼ tazas de galletas *Graham*

50 porciones

Peso: 16 lb 8½ oz

Rendimiento: 2 qt 1 taza de mantequilla de nuez y bayas,
3 qt ½ taza de galletas *Graham*

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Las galletas *Graham* son la combinación perfecta con casi todo.

Esta combinación, que incluye frutas y mantequilla de maní, es una merienda deliciosa.



Ingredientes

Fresas, congeladas, enteras, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas

25 porciones

2 gal + 1 qt +
½ taza
(9 lb 12½ oz)

50 porciones

4 gal + 2 qt +
3 tazas
(19 lb 9 oz)

Mantequilla de maní, suave

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¼ tazas

Galleta *Graham*, dulce, en forma de oso, rica en grano integral alrededor de 1" por 1½" (vea las notas)

25 oz
(al menos 700 g
o 3 qt + ½ taza)

50 oz
(al menos 1400 g
o 1 gal + 2 qt +
1 taza)





Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, mezcle las fresas y la mantequilla de maní. Usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal, mezcle los ingredientes hasta que quede una mezcla suave. Permita que se asiente durante 10–15 minutos.
3. Coloque ¾ taza + 2 cucharadas de la mezcla de fresas y mantequilla de maní en una taza o tazón de 9 oz líquidas. Cubra con ½ taza de mini galletas *Graham* (en forma de oso) o 28 gramos de galletas trituradas (vea las notas).
4. Sirva 1 porción (taza o tazón de 9 oz líquidas). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de frutas
-  1 onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene maní (mantequilla de maní) y trigo (galletas dulces en forma de oso).**
- Si no se sirve inmediatamente, no esparza las galletas encima de la mezcla de fresas y mantequilla de maní. Se recomienda que almacene los ingredientes por separado para evitar que las galletas se ablanden.
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers* dulces, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 25 oz (700 g) de galletas *crackers* para 25 porciones o 50 oz (1400 g) de galletas *crackers* para 50 porciones de esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 13 lb 3⅛ oz

Rendimiento: 1 gal + 1 qt + ½ taza de mantequilla de nuez y bayas, 3 qt + ½ taza de galletas *Graham*

50 porciones

Peso: 26 lb 6⅔ oz

Rendimiento: 2 gal + 2 qt + 1 taza de mantequilla de nueces y bayas, 1 gal + 2 qt + 1 taza de galletas *Graham*



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción (taza o tazón de 9 fl oz) de mini galletas *Graham* con mantequilla de nueces y bayas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	443
<hr/>	
Grasa total	20 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	0 mg
Sodio	242 mg
Carbohidrato total	58 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	31 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	9 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	147 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 2 horas



Tiempo de cocción: 30 minutos

Chips de calabacín con parmesano

Cinco ingredientes simples se combinan para preparar una merienda deliciosa de vegetales que todos disfrutarán.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Aceite en aerosol para cocinar	3 rociadas	5 rociadas
Migas de pan, de trigo integral	2¼ tazas + 2 cucharadas	1 qt + ¾ taza
Condimento italiano, seco	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
Queso parmesano, rallado	1 taza (3 oz)	2 tazas (6 oz)
Calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼"* (lave el calabacín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	1 gal + 1 qt + 1 taza (5 lb)	2 gal + 2 qt + 2 tazas (10 lb)
Mayonesa, reducida en grasa	1 taza	2 tazas

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Precale el horno a 400 °F.
- Cubra las bandejas para hornear con papel de aluminio o papel pergamino y rocíe ligeramente el aceite en aerosol.
Para 25 porciones, use 2 bandejas de tamaño completo (18" x 26" x 1") y 1 bandeja de tamaño medio (18" x 13" x 1").
Para 50 porciones, use 5 bandejas de tamaño completo (18" x 26" x 1").
- En un tazón grande, mezcle las migas de pan, el condimento italiano y el queso parmesano.
- En un tazón extragrande o en una bandeja para mesa de vapor de 4", combine las rebanadas de calabacín y la mayonesa. Mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.
- Agregue la mezcla de las migas de pan y mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.
- Coloque las rebanadas de calabacín en las bandejas para hornear que preparó, asegurándose de que estén una sola capa. Espolvoree las migas de pan restantes (en el tazón) encima de las rebanadas de calabacín.
- Hornee hasta que estén doradas y crujientes, alrededor de 30 minutos. Hornee hasta que el calabacín alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
- Sirva ½ taza (cucharón de 4 onzas). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

Chips de calabacín con parmesano

Información de acreditación del CACFP:




½ taza de vegetales



¼ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene huevos (mayonesa) y trigo (migas de pan).** Las migas de pan pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (migas de pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento.”
- Es posible reemplazar las migas de pan de trigo integral con migas de pan regular.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- Se recomienda preparar la receta el mismo día que se sirve para mantener la calidad.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 3 lb 1¾ oz

Rendimiento: 3 qt ½ taza de chips de calabacín con parmesano

50 porciones

Peso: 6 lb 4⅛ oz

Rendimiento: 1 gal 2 qt 1 taza de chips de calabacín con parmesano

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:

Calabacín, fresco

25 porciones

5 lb 3½ oz

50 porciones

10 lb 6¾ oz



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de chips de calabacín con parmesano

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	92
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	217 mg
Carbohidrato total	12 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	66 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 2 horas



Tiempo de cocción: 30 minutos

Chips de calabacín con parmesano

Cinco ingredientes simples se combinan para preparar una merienda deliciosa de vegetales que todos disfrutarán.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Aceite en aerosol para cocinar	5 rociadas	10 rociadas
Migas de pan, de trigo integral	1 qt	2 qt
Condimento italiano, seco	2 cucharadas + 1 cucharadita	½ taza
Queso parmesano, rallado	1½ tazas (5 oz)	3 tazas (10 oz)
Calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼" (lave el calabacín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	2 gal (7 lb 7 oz)	4 gal (14 lb 14 oz)
Mayonesa, reducida en grasa	1½ tazas	3 tazas

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Cubra las bandejas para hornear (18" x 26" x 1") con papel de aluminio o papel de pergamino y rocié ligeramente con el aceite en aerosol para cocinar.
Para 25 porciones, use 5 bandejas.
Para 50 porciones, use 10 bandejas.
4. En un tazón pequeño, mezcle las migas de pan, el condimento italiano y el queso parmesano.
5. En un tazón (o tazones) extragrande(s) o en una(s) bandeja(s) para mesa de vapor de 4", combine las rebanadas de calabacín y la mayonesa. Mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.
6. Agregue la mezcla de las migas de pan y mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.
7. Coloque las rebanadas de calabacín en las bandejas para hornear que preparó, asegurándose de que estén una sola capa. Espolvoree las migas de pan restantes (en el tazón) encima de las rebanadas de calabacín.
8. Hornee hasta que estén doradas y crujientes, alrededor de 30 minutos. Hornee hasta que el calabacín alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
9. Sirva ¾ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Chips de calabacín con parmesano

Información de acreditación del CACFP:




¾ taza de vegetales



¾ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene huevos (mayonesa) y trigo (migas de pan).** Las migas de pan pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (migas de pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Es posible reemplazar las migas de pan de trigo integral con migas de pan regular.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- Se recomienda preparar la receta el mismo día que se sirve para mantener la calidad.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda (refrigerio) ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 4 lb 11½ oz

Rendimiento: 1 gal 2¾ tazas de calabacín con queso parmesano

50 porciones

Peso: 9 lb 6 oz

Rendimiento: 2 gal 1 qt 1½ tazas de calabacín con parmesano

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:

Calabacín, fresco

25 porciones

7 lb 12 oz

50 porciones

15 lb 8 oz



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de chips de calabacín con parmesano

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	138
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	7 mg
Sodio	313 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	110 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Batido de durazno y yogur

Con solo dos ingredientes, este simple batido se convertirá en uno de sus favoritos.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Duraznos, congelados,
sin azúcares añadidos,
descongelados, escurridos

2 gal (7 lb)

4 gal (14 lb)

Yogur de vainilla, bajo en grasa

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Agregue los duraznos y el yogur a una licuadora. Licúe hasta que quede un batido suave.
3. Sirva ¾ taza (cucharón de 6 onzas). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de frutas



½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- La refrigeración de los batidos por más de 3 horas puede producir un cambio de textura.
- Los batidos se pueden preparar con anticipación y conservar en el congelador.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 10 lb 2 oz

Rendimiento: 25 batidos de durazno y yogur

50 porciones

Peso: 20 lb 4 oz

Rendimiento: 50 batidos de durazno y yogur

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de batido de durazno y yogur

NUTRIENTES

CANTIDAD

Calorías 109

Grasa total 1 g

Grasa saturada 0 g

Colesterol 3 mg

Sodio 37 mg

Carbohidrato total 24 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares totales 22 g

Incluye azúcares añadidos N/A

Proteína 4 g

Vitamina D N/A

Calcio 97 mg

Hierro 0 mg

Potasio N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Batido de durazno y yogur

Con solo dos ingredientes, este simple batido se convertirá en uno de sus favoritos.



Ingredientes

**Duraznos, congelados,
sin azúcares añadidos,
descongelados, escurridos**

25 porciones

2 gal + 3 qt
+ 3 tazas
(10 lb 6 oz)

50 porciones

5 gal + 3 qt
+ 2 tazas
(20 lb 12 oz)

Yogur de vainilla, bajo en grasa

3 qt + ½ taza

1 gal + 2 qt
+ 1 taza

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Agregue los duraznos y el yogur a una licuadora. Licúe hasta que quede un batido suave.
3. Sirva 1¼ tazas (cucharón de 10 onzas). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de frutas



1 onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- La refrigeración de los batidos por más de 3 horas puede producir un cambio de textura.
- Los batidos se pueden preparar con anticipación y conservar en el congelador.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 16 lb 10 oz

Rendimiento: 25 batidos de durazno y yogur

50 porciones

Peso: 33 lb 4 oz

Rendimiento: 50 batidos de durazno y yogur

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1¼ tazas de batido de durazno y yogur

NUTRIENTES

Calorías

CANTIDAD

187

Grasa total

1 g

Grasa saturada

1 g

Colesterol

6 mg

Sodio

75 mg

Carbohidrato total

40 g

Fibra dietética

3 g

Azúcares totales

37 g

Incluye azúcares añadidos

N/A

Proteína

7 g

Vitamina D

N/A

Calcio

194 mg

Hierro

1 mg

Potasio

N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 10 minutos

Salsa de yogur y hummus con vegetales

¡Esta es una excelente manera de servir proteínas en la merienda!

Sirva esta salsa con una variedad de vegetales o un pan o una galleta integral.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Garbanzos, bajos en sodio, enlatados, enjuagados y escurridos (conservar el líquido para usarlo en el paso 2. Si usa agua, enjuague y escurra los garbanzos) O garbanzos secos*

1 qt + 1 taza

2 qt + 2 tazas

Ajo en polvo

2 cucharaditas

1 cucharada +
1 cucharadita

Jugo de limón amarillo, recién exprimido o embotellado

1 cucharada +
1 cucharadita2 cucharadas +
2 cucharaditas

Aceite vegetal

 $\frac{1}{4}$ taza $\frac{1}{2}$ taza

Agua o el líquido de los garbanzos

 $\frac{1}{2}$ taza

1 taza

Comino, molido

2 cucharaditas

1 cucharada +
1 cucharadita

Pimienta negra, molida

 $\frac{1}{2}$ cucharadita

1 cucharadita

Yogur griego, natural, sin grasa

 $\frac{1}{2}$ taza

1 taza

Brócoli, floretes, fresco

1 qt + $2\frac{1}{4}$ tazas3 qt + $\frac{1}{2}$ taza

Zanahorias, tipo *baby*, frescas

1 qt + $2\frac{1}{4}$ tazas3 qt + $\frac{1}{2}$ taza

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En una licuadora o un procesador de alimentos, triture los garbanzos, el ajo en polvo, el jugo de limón, el aceite vegetal, el agua o el líquido de los garbanzos, el comino, la pimienta negra y el yogur. Mezcle hasta que quede suave. Agregue más agua o líquido si es necesario. Póngalo a un lado y manténgalo refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea notas).
3. Coloque 2–3 pulgadas de agua y una canasta para cocinar al vapor en un sartén grande. Póngalo en la estufa a fuego medio-alto durante 2–3 minutos o hasta que el agua comience a hervir. Agregue las zanahorias y cocine durante 3 minutos. Agregue los floretes de brócoli y cocine al vapor durante 4–6 minutos adicionales o hasta que estén blandos.
4. Retire del fuego. Coloque los vegetales en un tazón y mézclelos (deje que se enfíen).
5. Sirva 3 cucharadas de salsa de yogur y hummus con $\frac{1}{2}$ taza (cucharón # 8) de vegetales. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Salsa de yogur y hummus con vegetales

Información de acreditación del CACFP:

Los garbanzos se acreditan como sustitutos de carne:



½ taza de vegetales



½ onza equivalente de sustitutos de carne

O

Los garbanzos se acreditan como un vegetal:



⅝ taza de vegetales

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- Los garbanzos enlatados se pueden reemplazar con garbanzos secos cocidos (1 lb de garbanzos secos rinde alrededor de 6¼ tazas de garbanzos cocidos).
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Si prepara el hummus con anticipación, almacénelo en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 5 lb 13 oz

Rendimiento: 1 qt ¾ taza de salsa de yogur y hummus, 3 qt ½ taza de vegetales

50 porciones

Peso: 11 lb 10 oz

Rendimiento: 2 qt 1½ tazas de salsa de yogur y hummus, 1 gal 2 qt 1 taza de vegetales



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

3 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ½ taza de vegetales.

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	89
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	81 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	43 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

***Guía de mercadeo**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Garbanzos, secos	13 oz	1 lb 10 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Salsa de yogur y hummus con vegetales

¡Esta es una excelente manera de servir proteínas en la merienda!

Sirva esta salsa con una variedad de vegetales o un pan o una galleta integral.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

**Garbanzos, bajos en sodio, enlatados, enjuagados y escurridos (conservar el líquido para usarlo en el paso 2. Si usa agua, enjuague y escurra los garbanzos)
O garbanzos secos***

2 qt + 2 tazas

1 gal + 1 qt

Ajo en polvo

1 cucharada +
1 cucharadita

2 cucharadas +
2 cucharaditas

Jugo de limón amarillo, recién exprimido o embotellado

2 cucharadas +
2 cucharaditas

1/3 taza

Aceite vegetal

1/2 taza

1 taza

Agua o el líquido de los garbanzos

1 taza

2 tazas

Comino, molido

1 cucharada +
1 cucharadita

2 cucharadas +
2 cucharaditas

Pimienta negra, molida

1 cucharadita

2 cucharaditas

Yogur griego, natural, sin grasa

1 taza

2 tazas

Brócoli, floretes, fresco

2 qt + 1 1/2 tazas

1 gal + 3 tazas

Zanahorias, tipo *baby*, frescas

2 qt + 1 1/2 tazas

1 gal + 3 tazas

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En una licuadora o un procesador de alimentos, triture los garbanzos, el ajo en polvo, el jugo de limón, el aceite vegetal, el agua o el líquido de los garbanzos, el comino, la pimienta negra y el yogur. Mezcle hasta que quede suave. Agregue más agua o líquido si es necesario. Póngalo a un lado y manténgalo refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).
3. En un tazón mediano, mezcle el brócoli y las zanahorias.
4. Sirva 1/4 taza + 2 cucharadas (cucharón # 10) de salsa de yogur y hummus con 3/4 taza de vegetales. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.


Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Salsa de yogur y hummus con vegetales

Información de acreditación del CACFP:


Los garbanzos se acreditan como sustitutos de carne:

 ¾ taza de vegetales

 1 onza equivalente de sustitutos de carne

O

Los garbanzos se acreditan como un vegetal:

 1 taza de vegetales

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- Los garbanzos enlatados se pueden reemplazar con garbanzos secos cocidos (1 lb de garbanzos secos rinde alrededor de 6¼ tazas de garbanzos cocidos).
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Si prepara el hummus con anticipación, almacénelo en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 10 lb 2 oz

Rendimiento: 2 qt 1½ tazas de salsa de yogur y hummus, 1 gal 2¾ tazas de vegetales

50 porciones

Peso: 20 lb 4 oz

Rendimiento: 1 gal 3 tazas de salsa de yogur y hummus, 2 gal 1 qt 1½ tazas de vegetales

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

	25 porciones	50 porciones
Garbanzos, secos	1 lb 10 oz	3 lb 4 oz



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¼ taza + 2 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ¾ taza de vegetales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	160
Grasa total	6 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	137 mg
Carbohidrato total	23 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	71 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 45 minutos

Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

¿Le gustan las meriendas de chips con salsas? Pruebe reemplazar los chips de tortilla por unos triángulos de pita tostada y úntele una salsa naturalmente dulce y sabrosa.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Albaricoque, en mitades, enlatado en jugo 100 por ciento de fruta, escurrido

1 qt + 1/8 taza

2 qt + 1/4 taza

Azúcar morena, comprimida

1 cucharada +
1 cucharadita

2 cucharadas +
2 cucharaditas

**Raíz de jengibre, fresca, rallada
O jengibre, seco, molido**

2 cucharaditas O
1 cucharadita

1 cucharada +
1 cucharadita O
2 cucharaditas

Pan pita redondo, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz)

6 1/4 unidades

12 1/2 unidades

Aceite en aerosol para cocinar

1 rociada

2 rociadas

Canela, molida

2 cucharaditas




1 cucharada +
1 cucharadita

Instrucciones:


- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Precalente el horno a 400 °F.
- En una olla antiadherente grande, combine los albaricoques, la azúcar morena y el jengibre.
- Cocine a fuego medio-alto durante 10 minutos o hasta que comience a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 25-30 minutos, hasta que los albaricoques se reduzcan. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
Para 25 porciones, se reduce a 3 tazas + 2 cucharadas.
Para 50 porciones, se reduce a 1 qt + 2 1/4 tazas.
- Corte cada pan pita por la mitad y luego corte cada mitad en 4 triángulos (dando un total de 8 triángulos por cada pan pita entero).
- Rocíe los triángulos de pita con el aceite en aerosol y espolvoréelos con canela.
- Colóquelos en bandejas para hornear sin engrasar (18" x 26" x 1") y tuéstelos ligeramente en el horno durante 5 minutos.
Para 25 porciones, use 1 bandeja.
Para 50 porciones, use 2 bandejas.
- Retire los triángulos de pita del horno.
- Sirva 1/8 taza (cucharón # 30) de salsa de frutas con 2 triángulos de pita tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

Información de acreditación del CACFP:

-  1/8 taza de frutas
-  1/2 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (pan pita).** Los trozos de panes pita pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan pita) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- La salsa de frutas se puede servir fría, manténgala refrigerada a 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 15 oz de triángulos de pan pita,
1 lb 5 oz de salsa de frutas

Rendimiento: 6¼ unidades de pan pita con
3⅓ tazas de salsa de frutas

50 porciones

Peso: 1 lb 15 oz de triángulos de pan pita con
3 lb 1 oz de salsa de frutas

Rendimiento: 12½ unidades de pan pita con
1 qt 2¼ tazas de salsa de frutas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 triángulos de pita tostada con 1/8 taza de salsa de frutas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	70
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	76 mg
Carbohidrato total	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	11 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 1 hora

Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

¿Le gustan las meriendas de chips con salsas? Pruebe reemplazar los chips de tortilla por unos triángulos de pita tostada y úntele una salsa naturalmente dulce y sabrosa.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Albaricoque, en mitades, enlatado en jugo 100 por ciento de fruta, escurrido

2 qt + ¼ taza

1 gal + ½ taza

Azúcar morena, comprimida

2 cucharadas +
2 cucharaditas

⅓ taza

**Raíz de jengibre, fresca, rallada
O jengibre, seco, molido**

1 cucharada +
1 cucharadita
O 2 cucharaditas

2 cucharadas +
2 cucharaditas
O 1 cucharada
+ 1 cucharadita

Pan pita redondo, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz)

12½ unidades

25 unidades

Aceite en aerosol para cocinar

2 rociadas

4 rociadas

Canela, molida

1 cucharada +
1 cucharadita

2 cucharadas +
2 cucharaditas




Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En una olla antiadherente grande, combine los albaricoques, la azúcar morena y el jengibre.
4. Cocine a fuego medio-alto durante 10 minutos o hasta que comience a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30-45 minutos, hasta que los albaricoques se reduzcan. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
Para 25 porciones, se reduce a 1 qt 2¼ tazas.
Para 50 porciones, se reduce a 3 qt ½ taza.
5. Corte cada pan pita por la mitad y luego corte cada mitad en 4 triángulos (dando un total de 8 triángulos por cada pan pita entero).
6. Rocíe los triángulos de pita con el aceite en aerosol y espolvoréelos con canela.
7. Colóquelos en bandejas para hornear sin engrasar (18" x 26" x 1") y tuéstelos ligeramente en el horno durante 5 minutos.
Para 25 porciones, use 2 bandejas.
Para 50 porciones, use 4 bandejas.
8. Retire los triángulos de pita del horno.
9. Sirva ¼ taza (cucharón # 16) de salsa de frutas con 4 triángulos de pita tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.


Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (pan pita).** Los trozos de panes pita pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan pita) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- La salsa de frutas se puede servir fría, mantenga refrigerada a 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 1 lb 15 oz de triángulos de pan pita,
3 lb 7 oz de salsa de frutas

Rendimiento: 12½ unidades de pan pita con
1 qt 2¼ tazas de salsa de frutas

50 porciones

Peso: 3 lb 14 oz de triángulos de pan pita,
6 lb 13 oz de salsa de frutas

Rendimiento: 25 unidades de pan pita con
3 qt ½ taza de salsa de frutas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

4 triángulos de pita tostada con ¼ taza de salsa de frutas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	141
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	151 mg
Carbohidrato total	32 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	22 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Ensalada de atún con manzana en rodajas

Deje el pan a un lado y sirva esta ensalada de atún con rodajas de manzana, apio o pepino.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Atún enlatado, en agua,
escurrido

3 tazas
(1 lb 9 oz)

6 tazas
(3 lb 2 oz)

Mayonesa, reducida en grasa

½ taza

1 taza

Queso *cheddar*, reducido en
grasa, rallado

1 taza (4 oz)

2 tazas (8 oz)

Semillas de apio, secas

1 cucharadita

2 cucharaditas

Pepinillo picado (*relish*), dulce

2 cucharadas +
2 cucharaditas

⅓ taza

Manzana, fresca, sin pelar, sin
semillas, cortada en rodajas
delgadas* (lave la manzana
cuidadosamente con agua
corriente antes de cortarla)

3 qt + ½ taza

1 gal + 2 qt +
1 taza



*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón mediano, combine el atún, la mayonesa, el queso, las semillas de apio y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).
3. Sirva 2 cucharadas de ensalada de atún con ½ taza (cucharón # 8) de manzana en rodajas (alrededor de 5–7). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de atún con manzana en rodajas

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes/sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (queso cheddar) y pescado (atún).**
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Si prepara la ensalada de atún con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 2 lb 2 oz de ensalada de atún,
3 lb 7 oz de manzana

Rendimiento: 3 tazas 2 cucharadas de ensalada de atún,
3 qt ½ taza de manzana

50 porciones

Peso: 4 lb 4 oz de ensalada de atún,
6 lb 15 oz de manzana

Rendimiento: 1 qt 2¼ tazas de ensalada de atún,
1 gal 2 qt 1 taza de manzana



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 cucharadas de ensalada de atún con ½ taza de manzana en rodajas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	89
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	16 mg
Sodio	151 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	6 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	3 lb 13 oz	7 lb 9 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Ensalada de atún con manzana en rodajas

Deje el pan a un lado y sirva esta ensalada de atún con rodajas de manzana, apio o pepino.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Atún enlatado, en agua, escurrido

3 tazas
(1 lb 9 oz)

6 tazas
(3 lb 2 oz)

Mayonesa, reducida en grasa

½ taza

1 taza

Queso cheddar, reducido en grasa, rallado

1 taza (4 oz)

2 tazas (8 oz)

Semillas de apio, secas

1 cucharadita

2 cucharaditas

Pepinillo picado (*relish*), dulce

2 cucharadas +
2 cucharaditas

⅓ taza

Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas* (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

1 gal + 2¾ tazas

2 gal + 1 qt +
1½ tazas

*Vea la guía de mercadeo



Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine el atún, la mayonesa, el queso, las semillas de apio y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).
3. Sirva 2 cucharadas de ensalada de atún con ¾ taza de manzana en rodajas (alrededor de 7–9). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Ensalada de atún con manzana en rodajas

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes/sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (queso cheddar) y pescado (atún).**
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Si prepara la ensalada de atún con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja hasta que llegue el momento de servir.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 2 lb 2 oz de ensalada de atún,
5 lb 4 oz de manzana

Rendimiento: 3 tazas 2 cucharadas de
ensalada de atún,
1 gal 2¾ tazas de manzana

50 porciones

Peso: 4 lb 4 oz de ensalada de atún,
10 lb 7 oz de manzana

Rendimiento: 1 qt 2¼ tazas de ensalada de atún,
2 gal 1 qt 1½ tazas de manzana



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 cucharadas de ensalada de atún con ¾ taza manzana en rodajas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	110
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	16 mg
Sodio	152 mg
Carbohidrato total	14 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	10 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	11 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	5 lb 12 oz	11 lb 8 oz

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Yogur *parfait* con frutas del bosque

¡Puras capas de dulzura! A los niños les encantará ayudarle a preparar esta merienda.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Bayas mixtas (fresas, moras, frambuesas y arándanos), congeladas, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas

1 gal + 2 qt

3 gal

Yogur de vainilla, bajo en grasa

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

Granola (opcional)

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¼ tazas

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En tazas de plástico transparente de 10 oz líquidas, coloque los ingredientes del yogur *parfait* en capas, en el siguiente orden: ½ taza de fruta, ¼ taza de yogur y 2 cucharadas de granola (opcional).
3. Sirva 1 yogurt *parfait*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

Yogur *parfait* con frutas del bosque

Información de acreditación del CACFP:

 ½ taza de frutas

 ½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (granola [opcional]).**
- **Prevención del atragantamiento:** La granola puede constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- **El uso de granola** proporciona ½ onza equivalente de granos. La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- El uso de los ingredientes opcionales cambiará la información nutricional.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 9 lb 4½ oz

Rendimiento: 25 yogures *parfaits* con frutas del bosque

50 porciones

Peso: 18 lb 9 oz

Rendimiento: 50 yogures *parfaits* con frutas del bosque



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 yogur *parfait* con frutas del bosque (sin granola)

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	102
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	3 mg
Sodio	37 mg
Carbohidrato total	21 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	16 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	97 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Yogur *parfait* con frutas del bosque

¡Puras capas de dulzura! A los niños les encantará ayudarle a preparar esta merienda.



Ingredientes

Bayas mixtas (fresas, moras, frambuesas y arándanos), congeladas, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas

Yogur de vainilla, bajo en grasa

Granola

25 porciones

2 gal + 1 qt +
½ taza

3 qt + ½ taza

1 qt + 2¼ tazas

50 porciones

4 gal + 2 qt
+ 1 taza

1 gal + 2 qt
+ 1 taza

3 qt + ½ taza





Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En tazas de plástico transparente de 12 oz líquidas, coloque los ingredientes del yogur *parfait* en capas, en el siguiente orden: ¾ taza de fruta, ½ taza de yogur y ¼ taza de granola.
3. Sirva 1 yogurt *parfait*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.


Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Yogur *parfait* con frutas del bosque

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de frutas
-  1 onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (granola).**
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 15 lb 13 oz

Rendimiento: 25 yogures *parfaits* con frutas del bosque

50 porciones

Peso: 31 lb 10 oz

Rendimiento: 50 yogures *parfaits* con frutas del bosque



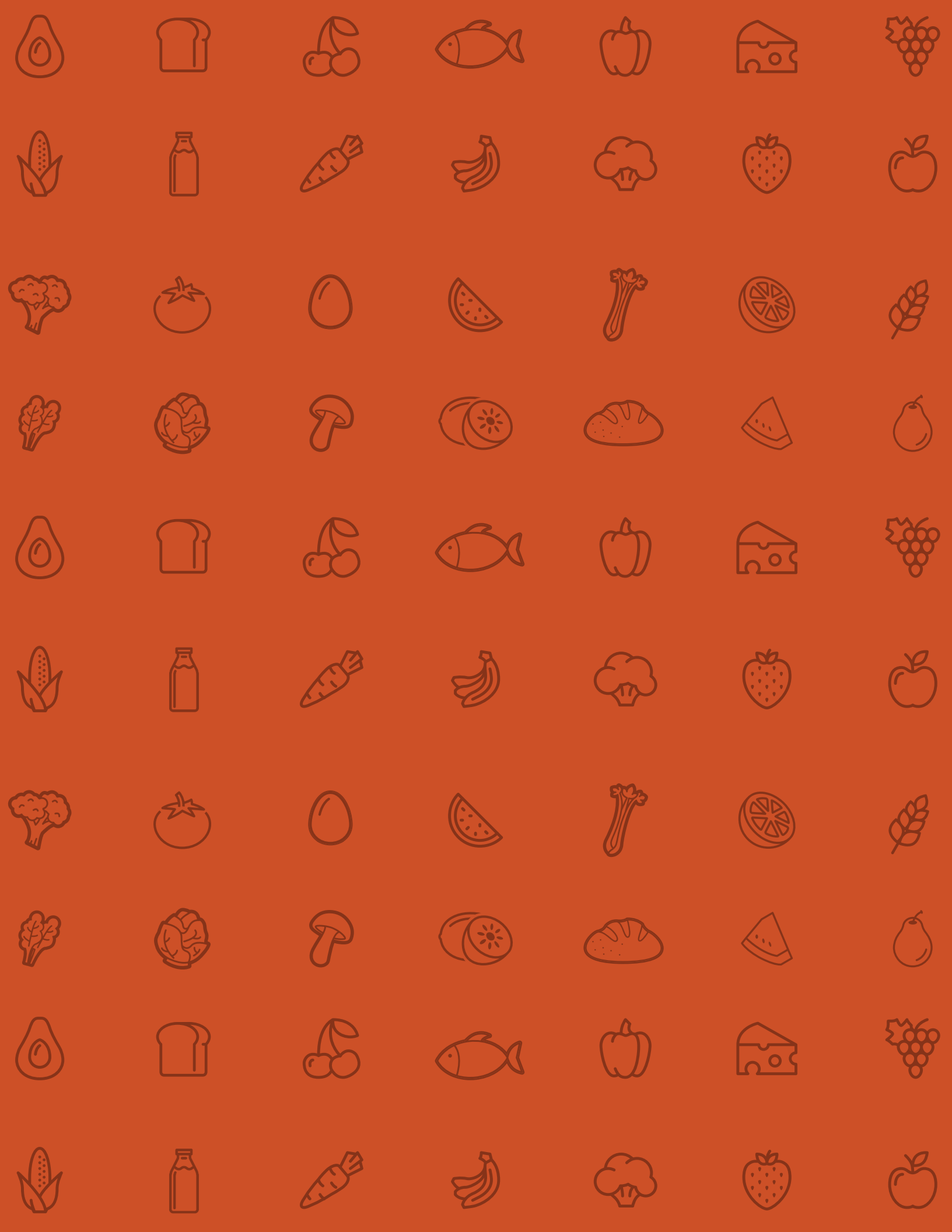
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 yogur *parfait* con frutas del bosque

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	277
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	112 mg
Carbohidrato total	55 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	28 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	207 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible







Para obtener más información, visite
TeamNutrition.USDA.gov

