



Pinchos de fresas y waffle con salsa de yogur

Dos ingredientes favoritos, las fresas y los *waffles*, se combinan para una fantástica comida que deleitarán a los niños.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 4 minutos

los INGREDIENTES

¾ taza de yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla

1 cucharada de jarabe de arce

6 waffles, congelados, ricos en grano integral (al menos 34 g o 1 oz cada uno)

3 tazas de fresa, fresca, entera, sin tallo (lave la fresa cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Reúna 12 palitos (brochetas) de madera para los pinchos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el yogur y el jarabe de arce. Mezcle hasta que quede bien combinado. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.
4. Tueste los *waffles* ligeramente durante 3–4 minutos. Corte cada *waffle* en cuartos para formar 4 triángulos.
5. **Prepare los pinchos.** Cada pincho lleva 3 fresas y 2 triángulos de *waffle*.
6. Sirva 2 pinchos con ⅓ taza (2 cucharadas) de salsa de yogur. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 pinchos con 1/8 taza de salsa de yogur

Nutrientes	Cantidad
Calorías	156

Grasa total	4 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	193 mg
Carbohidrato total	27 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	8 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

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/2 taza de frutas
1/4 onza equivalente de sustitutos de carne
1 onza equivalente de granos

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (yogur) y trigo (waffles).** Los *waffles* congelados 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 (*waffles*) 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.
- Asegúrese de no tostar demasiado los *waffles*. Si los *waffles* están muy crocantes se caerán de los palitos (brochetas).
- **Opcional:** Sirva sin usar el palito de madera. En un plato, sirva 6 fresas y 4 triángulos de *waffle* con 1/8 taza (2 cucharadas) de salsa de yogur para acompañar.
- Recomendamos palitos para paletas de 6" o palitos para manzanas de 5 1/2".
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.