

Sándwich de cangrejo

¿Busca una manera económica de incluir mariscos en su menú? Pruebe este sabroso sándwich preparado con imitación de carne de cangrejo.

Edades: de 3 a 5 años

Tiempo de preparación: 10 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 0 minutos



los INGREDIENTES

- 3** panes croissant (al menos 68 g o 2 oz cada uno)
- 12 oz** de surimi, preparado comercialmente (imitación de carne de cangrejo; vea los consejos del chef)
- ¼ taza** de mayonesa, reducida en grasa
- ¾ cda** de jugo de limón, embotellado
- ½ cda** de condimento para mariscos
- 3** hojas de lechuga, romana (lave las hojas de la lechuga cuidadosamente con agua corriente)

las INSTRUCCIONES

- 1.** Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- 2.** Corte los panes croissant por la mitad horizontalmente (si no vienen cortados).
- 3.** En un tazón mediano, mezcle el surimi (imitación de carne de cangrejo), la mayonesa, el jugo de limón, y el condimento para mariscos. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
- 4.** Coloque $\frac{2}{3}$ taza de la mezcla de surimi y 1 hoja de lechuga dentro del pan croissant.
- 5.** Corte los sándwiches por la mitad.
- 6.** Sirva 1 mitad. Sirva inmediatamente o mantenga frío a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 mitad de sándwich de cangrejo

Nutrientes	Cantidad
Calorías	218
Grasa total	10 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	40 mg
Sodio	262 mg
Carbohidrato total	22 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	10 g
Vitamina D	N/A
Calcio	22 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

½ onza equivalente de carnes
1 onza equivalente de granos

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene pescado (surimi; imitación de carne de cangrejo), huevos (mayonesa) y trigo (pan croissant).** El surimi (imitación de carne de cangrejo) puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- El sésamo puede aparecer como un ingrediente en alimentos donde no se espera (pan croissant) y puede incluirse en las declaraciones de ingredientes como "especia" o "condimento".
- El surimi puede ser acreditado como carne/sustituto de carne de la siguiente forma:
 - Una porción de 4.4 onzas de surimi se acredita como 1.5 onzas equivalentes de carne/sustituto de carne;
 - Una porción de 3.0 onzas de surimi se acredita como 1.0 onza equivalente de carne/sustituto de carne; y
 - Una porción de 1.0 onza de surimi se acredita como 0.25 onza equivalente de carne/sustituto de carne.
- Para que el surimi se acredite de una manera diferente a lo que se menciona arriba, los operadores del programa deben obtener una etiqueta de Nutrición Infantil (CN) o una Declaración de Formulación del Producto (PFS) del fabricante. Estos productos se pueden acreditar basándose en las cantidades de los ingredientes acreditables identificados en la etiqueta CN o PFS. Para obtener más información sobre la acreditación de surimi, consulte el memorando de política del CACFP SP 24 CACFP 11 SFSP 10-2019 Revisado "Crediting Surimi Seafood in the Child Nutrition Programs" (solo disponible en inglés) en fns.usda.gov/cacfp/policy.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una comida ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada.
- La cantidad de granos acreditables fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.