

Pollo y waffles con glaseado de arce y durazno

Este plato popular ofrece una combinación que a los niños les encantará en cualquier momento del día.

EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1½ onzas equivalentes de carne

½ onza equivalente de granos 

ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 400 °F.
Mermelada de durazno		2 tazas		1 qt	3 Prepare el glaseado de arce y durazno: en una olla pequeña, mezcle la mermelada de durazno y el jarabe de arce. Caliente en la estufa durante 5 minutos o hasta que el glaseado comience a burbujear por los lados y la mezcla esté uniforme. Revuelva con frecuencia.
Jarabe de arce		1 taza + 2 cda		2¼ tazas	





INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Lomos de pollo, fresco o congelado, descongelado	3 lb 8¼ oz	25	7 lb 1 oz	50	4 Caliente un sartén antiadherente extra grande a fuego medio-alto. Dore ambos lados de los lomos de pollo durante 5 minutos. Lávese las manos después de tocar el pollo crudo.
					5 Reduzca el fuego a medio. Cubra. Cocine durante 7–8 minutos hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Si es necesario, voltee los lomos para evitar que se quemen.
					6 Vierta la mitad del glaseado de arce y durazno sobre el pollo. Reduzca la temperatura a fuego lento. Cubra. Cocine el pollo durante 3 minutos o hasta que el glaseado comience a burbujear. Retire del fuego.
Waffles, de trigo integral (al menos de 34 g o 1 oz cada uno)	12½ oz	12½ (425 g)	1 lb 9 oz	25 (850 g)	7 Coloque los waffles congelados en una sola capa en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"). Hornee durante 8–10 minutos. Retire del horno. Para 25 porciones , use 1 bandeja Para 50 porciones , use 2 bandejas
					8 Sirva 1 lomo de pollo con ½ waffle y 1 cucharada de glaseado de arce y durazno. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 lomo de pollo con ½ *waffle* y 1 cucharada de glaseado de arce y durazno

Nutrientes	Cantidad
Calorías	219
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	40 mg
Sodio	146 mg
Carbohidrato total	32 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	12 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	16 g
Vitamina D	N/A
Calcio	75 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene trigo (*waffles*).** Los *waffles* congelados pueden 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 (*waffles*) y puede incluirse en las declaraciones de ingredientes como "especia" o "condimento".
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad de granos acreditables fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 5 lb 9 oz	Peso: 11 lb 2 oz
Rendimiento: 12½ <i>waffles</i> , 3 tazas 2 cda de glaseado y 25 lomos de pollo	Rendimiento: 25 <i>waffles</i> , 1 qt 2¼ tazas de glaseado y 50 lomos de pollo