



## Paquetes de pescado y vegetales

Esta receta de cuatro ingredientes proporciona la combinación perfecta de vegetales y proteínas.

**EDADES:** de 3 a 5 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 25 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales

1½ onzas equivalentes de carne

### ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>1</b> Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
					<b>2</b> Precaliente el horno a 400 °F.
					<b>3</b> Corte el papel pergamino en rectángulos de 8" x 12". Doble cada uno por la mitad. <b>Para 25 porciones,</b> corte 25 rectángulos. <b>Para 50 porciones,</b> corte 50 rectángulos.
Filetes de pescado platija ( <i>flounder</i> ), frescos o congelados, descongelados (cada filete debe ser de aproximadamente 2¼ oz)	3 lb 8¼ oz	25	7 lb 1 oz	50	<b>4</b> En el centro, junto al pliegue, coloque 1 filete de pescado. Lávese las manos después de tocar el pescado crudo.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Mezcla de brócoli y coliflor, congelados	2 lb 6 oz	2 qt + 3¾ tazas	4 lb 12 oz	1 gal + 1 qt + 3½ tazas	
Margarina, sin grasa <i>trans</i>		¼ taza		½ taza	<b>5</b> Coloque la margarina en un tazón para horno microondas. Póngala a derretir en el microondas durante 10 segundos, hasta que la margarina se derrita por completo.
Condimento de hierbas y ajo (sin sal)		1 cda + 1 cda		2 cda + 2 cda	<b>6</b> Agregue el condimento de hierbas y ajo a la margarina derretida.
					<b>7</b> En un tazón extra grande, mezcle los vegetales y la margarina condimentada.
					<b>8</b> Coloque ¼ taza de los vegetales condimentados sobre cada filete de pescado.
					<b>9</b> Enrolle el papel pergamino y luego doble los bordes para crear un paquete.
					<b>10</b> Coloque los paquetes de pescado en una sola capa en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"). Coloque la bandeja para hornear en el horno. Hornee por 25 minutos hasta alcanzar una temperatura interna de 145 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno. <b>Para 25 porciones</b> , use 1 bandeja. <b>Para 50 porciones</b> , use 2 bandejas.
					<b>11</b> Sirva 1 paquete. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta (vea las notas).

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1 paquete de pescado y vegetales

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>81</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	25 mg
<b>Sodio</b>	<b>196 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>5 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	23 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**NOTAS**

- **Contiene pescado platija (*flounder*).** La margarina puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- **Riesgo de atragantamiento:** el pescado con espinas puede constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de cuatro años. Sáquele todas las espinas al pescado antes de cocinarlo o servirlo.
- Abra los paquetes para dejar que salga el vapor antes de servirlo para evitar quemaduras.
- Puede utilizar tilapia, abadejo, bagre, mero, eglefino, bacalao, fletán, pez de roca, lenguado o lubina en lugar de platija (*flounder*).

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 5 lb 10 oz	Peso: 11 lb 4 oz
Rendimiento: 25 paquetes	Rendimiento: 50 paquetes