



Sándwiches tostados de queso, jamón y tomate

Comida tradicional con un toque diferente. Los tomates en rodajas le brindan una vida nueva a este clásico favorito.

EDADES: de 3 a 5 años


TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 12 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/8 taza de vegetales

1 1/4 onzas equivalentes de carnes/sustitutos de carne

1 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 350 °F.
Margarina, sin grasa <i>trans</i>		1 cda + 1 cdta		2 cda + 2 cdta	3 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.
Pan, de trigo integral, en rebanadas (al menos 28 g o 1 oz cada uno)	1 lb 9 oz	25 (700 g)	3 lb 2 oz	50 (1400 g)	4 Con una brocha de cocina aplique ligeramente la margarina derretida a uno de los lados de la rebanada de pan.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Queso suizo, reducido en grasa, en rebanadas	1 lb 9 oz	25	3 lb 2 oz	50	<p>5 Coloque 1 rebanada de queso, 1 rebanada de tomate y 1 rebanada de jamón sobre el lado de la rebanada de pan que no tiene mantequilla. Agregue las rebanadas de queso adicionales y por último una rebanada de pan con el lado que tiene mantequilla hacia afuera. Para 25 porciones, use 25 rebanadas. Para 50 porciones, use 50 rebanadas.</p>
Jamón de deli, bajo en sodio, en rebanadas	12½ oz	12½	1 lb 9 oz	25	
Tomate, fresco, grande, cortado en rebanadas de ¼"* (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	1 lb 8 oz	25	3 lb	50	
					<p>6 Coloque los sándwiches sobre una bandeja para hornear. Hornee durante 10–12 minutos o hasta que el queso se derrita y el pan esté ligeramente tostado. Hornee hasta alcanzar una temperatura interna de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno. Para 25 porciones, use 1 bandeja de tamaño completo (18" x 26" x 1") y 1 bandeja de 1⅞ (6½" x 9½" x 1"). Para 50 porciones, use 2 bandejas de tamaño completo (18" x 26" x 1") y 1 bandeja de 1⅞ (6½" x 9½" x 1").</p>
					<p>7 Corte los sándwiches por la mitad.</p>
					<p>8 Sirva ½ sándwich. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>

*Vea la guía de mercadeo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ sándwich tostado de queso, jamón y tomate


NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	162
Grasa total	7 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	22 mg
Sodio	327 mg
Carbohidrato total	16 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	12 g
Vitamina D	N/A
Calcio	210 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos	25 porciones	50 porciones
Tomate, fresco	1 lb 12 oz	3 lb 8 oz

NOTAS

- **Contiene leche (queso) y trigo (pan).** El pan y la margarina 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 (panes) y puede incluirse en las declaraciones de ingredientes como "especia" o "condimento".
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una comida ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada.
- 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: 6 lb 1 oz	Peso: 12 lb 3 oz
Rendimiento: 25 mitades de sándwich	Rendimiento: 50 mitades de sándwich