



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 6 a 18 años

Tiempo de preparación: 5 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 25 minutos

los INGREDIENTES

1 taza de mermelada de durazno

½ taza de jarabe de arce

1 lb 11 oz de lomos de pollo, fresco o congelado, descongelado (al menos 12 lomos)

6 *waffles*, de trigo integral (al menos de 34 g o 1 oz cada uno)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. Prepare el glaseado de arce y durazno: en un tazón pequeño para horno microondas, mezcle la mermelada de durazno y el jarabe de arce. Caliente en el microondas durante 30 segundos. Revuelva. Caliente durante 30 segundos más o hasta que el glaseado comience a burbujear por los lados y la mezcla esté uniforme.
3. Caliente un sartén antiadherente mediano a fuego medio-alto. Dore ambos lados de los lomos de pollo durante 5 minutos. Lávese las manos después de tocar el pollo crudo.
4. 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.
5. Vierta la mitad del glaseado de arce y durazno sobre el pollo. Reduzca el fuego a bajo. Cubra. Cocine el pollo durante 3 minutos o hasta que el glaseado comience a burbujear. Retire del fuego.
6. Coloque los *waffles* en el tostador. Tueste de 3 a 4 minutos. Retire del tostador.
7. Sirva 2 lomos de pollo con 1 *waffle* y 2 cucharadas de glaseado de arce y durazno. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 lomos de pollo con 1 *waffle* y
2 cucharadas de glaseado de arce y durazno

Nutrientes	Cantidad
Calorías	439
<hr/>	
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	80 mg
Sodio	292 mg
Carbohidrato total	63 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	25 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	31 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	149 mg
Hierro	3 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

3¼ onzas equivalentes de carne

1 onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **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.