

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: 25 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

3¼ onzas equivalentes 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	
					<ol style="list-style-type: none"> 1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. 2 Precaliente el horno a 400 °F. 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.
Mermelada de durazno		1 qt		2 qt	
Jarabe de arce		2¼ tazas		1 qt + ½ taza	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Lomos de pollo, fresco o congelado, descongelado	7 lb 1 oz	50	14 lb 2 oz	100	<p>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.</p>
					<p>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.</p>
					<p>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.</p>
Waffles, de trigo integral (al menos de 34 g o 1 oz cada uno)	1 lb 9 oz	25 (850 g)	3 lb 2 oz	50 (1700 g)	<p>7 Coloque los <i>waffles</i> 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</p>
					<p>8 Sirva 2 lomos de pollo con 1 <i>waffle</i> y 2 cucharadas de glaseado de arce y durazno. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>


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

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: 9 lb 12 oz	Peso: 19 lb 8 oz
Rendimiento: 25 <i>waffles</i> , 1 qt 1¼ tazas 2 cda de glaseado y 50 lomos de pollo	Rendimiento: 50 <i>waffles</i> , 2 qt 2¾ tazas 3 cda de glaseado y 100 lomos de pollo