



## Ensalada de frutas con requesón

Agregue más sustitutos de carne a su menú con esta receta que contiene requesón. Esta receta es una perfecta combinación agridulce.

**Edades:** de 3 a 5 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 0 minutos

### los INGREDIENTES

**1 taza** de kiwi, fresco, pelado, cortado en rebanadas de  $\frac{1}{4}$ " (lave el kiwi cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)

**1 taza** de arándanos, frescos, enteros (lave los arándanos cuidadosamente con agua corriente)

**1 taza** de fresas, frescas, cortadas en rebanadas de  $\frac{1}{4}$ " (lave las fresas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)

**$\frac{3}{4}$  taza** de requesón (*cottage cheese*), bajo en grasa, cuajada pequeña

**$\frac{1}{4}$  taza + 2 cucharadas** de granola (opcional)

### las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Coloque el kiwi, los arándanos y las fresas en un tazón pequeño. Revuelva para combinar.
3. En un tazón aparte, sirva  $\frac{1}{2}$  taza de ensalada de frutas. Coloque encima  $\frac{1}{8}$  taza (2 cucharadas) de requesón y 1 cucharada de granola (opcional).
4. Sirva 1 tazón. Sirva inmediatamente o mantenga la ensalada refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tazón de ensalada de frutas con requesón (sin granola)

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>68</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>5 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>12 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	37 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A


N/A = información no está disponible

*Origen:* Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

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


la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas  
½ onza equivalente de sustitutos de carne  
¼ onza equivalente de granos (opcional) 

los

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (requesón) y trigo (granola; opcional).**
- El agregar ingredientes opcionales cambiará la información nutricional y podría cambiar la información de acreditación del CACFP.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- **Riesgo de atragantamiento:** La granola y los arándanos enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.
- Las carnes/sustitutos de carne se pueden servir en lugar del componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno del CACFP.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.