

## Pinchos de fresas y waffle con salsa de yogur

Dos ingredientes favoritos, las fresas y los *waffles*, se combinan para una fantástica comida que deleitará a los niños.

**Edades:** de 3 a 5 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 4 minutos

### los INGREDIENTES

**¾ taza** de yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla

**1 cucharada** de jarabe de arce

**3 waffles**, congelados, ricos en grano integral (al menos 34 g o 1 oz cada uno)

**3 tazas** de fresa, fresca, entera, sin tallo (lave la fresa cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

### las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Reúna 12 palitos (brochetas) de madera para los pinchos (vea las notas).
3. En un tazón pequeño, agregue el yogur y el jarabe de arce. Mezcle hasta que quede bien combinado. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.
4. Tueste los *waffles* ligeramente durante 3–4 minutos. Corte cada *waffle* en cuartos para formar 4 triángulos.
5. **Prepare los pinchos.** Cada pincho lleva 3 fresas y 1 triángulo de *waffle*.
6. Sirva 2 pinchos con ⅓ taza (2 cucharadas) de salsa de yogur. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 pinchos con 1/8 taza de salsa de yogur

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>102</b>

<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>102 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>18 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A


N/A = información no está disponible

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

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


la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/2 taza de frutas  
1/4 onza equivalente de sustitutos de carne  
1/2 onza equivalente de granos 

los

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (yogur) y trigo (waffles).** Los *waffles* congelados pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (*waffles*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una "especia" o "condimento".
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Asegúrese de no tostar demasiado los *waffles*. Si los *waffles* están muy crocantes se caerán de los palitos (brochetas).
- Recomendamos palitos para paletas de 6" o palitos para manzanas de 5 1/2".
- **Opcional:** Sirva sin el palito de madera. En un plato, sirva 6 fresas y 2 triángulos de *waffle* con 1/8 taza (2 cucharadas) de salsa de yogur para acompañar.
- **Riesgo de atragantamiento:** Para los niños menores de 4 años, usted debe cortar las fresas enteras por la mitad.
- 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.