



Tostada con queso crema y peras

Pruebe reemplazando la tostada clásica del desayuno por una tostada con queso crema batido y peras frescas.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de cocción: 3–4 minutos

los INGREDIENTES

1 cucharada de queso crema, reducido en grasa

¼ cucharadita de especia para tarta de calabaza

3 rebanadas de pan, de trigo integral (al menos 28 g o 1 oz cada una)

8 rebanadas de pera, tipo *Bartlett*, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼" (~1 pera; lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y la especia para tarta de calabaza con un tenedor. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.
3. Tueste el pan en una tostadora.
4. Unte 1 cucharadita de queso crema con especias en cada pedazo de tostada.
5. Coloque ~2–2¼ rebanadas de pera encima del queso crema. Corte las peras en mitades, si es necesario.
6. Corte por la mitad cada pedazo de tostada.
7. Sirva 1 mitad de tostada. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 mitad de rebanada de tostada con queso crema y peras

| Nutrientes | Cantidad |
|---------------------------|--------------|
| Calorías | 56 |
| Grasa total | 1 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 1 mg |
| Sodio | 81 mg |
| Carbohidrato total | 10 g |
| Fibra dietética | 2 g |
| Azúcares totales | 2 g |
| Incluye azúcares añadidos | N/A |
| Proteína | 2 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | 31 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


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/8 taza de frutas
1/2 onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (pan).** El pan puede 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 (pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Para evitar que las frutas frescas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Se puede reemplazar la especia para tarta de calabaza con la especia para tarta de manzana o con canela.
- 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.