



## Pan pita con fruta y mantequilla de maní

Los panes pita son ideales para rellenarlos y este desayuno para llevar se convertirá en uno de sus favoritos. Las manzanas, las peras, la mantequilla de maní dentro del pan pita rico en grano integral crean una comida deliciosa que deleitará a los niños.

**EDADES:** de 3 a 5 años


**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 0 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de frutas

½ onza equivalente de sustitutos de carne

1 onza equivalente de granos 

### ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

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

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>1</b> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
Panes pita redondos, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)	25 oz (al menos 700 g)	12½ unidades	50 oz (al menos 1400 g)	25 unidades	<b>2</b> Corte cada pan pita por la mitad.
Mantequilla de maní, cremosa	14 oz	1½ tazas + 1 cucharada	1 lb 12 oz	3 tazas + 2 cucharadas	<b>3</b> Unte 1 cucharada de mantequilla de maní en cada mitad del pan pita.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Manzana, fresca, sin semillas, sin pelar, cortada en rebanadas de ¼"* (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	15 oz	~25 rebanadas / 4¼ manzanas medianas	1 lb 14 oz	~50 rebanadas / 8½ manzanas medianas	<b>4</b> Corte las rebanadas de manzana y pera por la mitad. Coloque 2 pedazos de manzana en cada mitad de pan pita.
Pera, <i>D'Anjou</i> , roja, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼"* (lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	1 lb 11¼ oz	~30 rebanadas / 4¼ peras grandes	3 lb 6¼ oz	~60 rebanadas / 8½ peras grandes	<b>5</b> Coloque 2–3 pedazos de pera en cada mitad del pan pita.
					<b>6</b> Sirva 1 mitad de pan pita con fruta y mantequilla de maní. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

\*Vea la guía de mercadeo




**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1 mitad de pan pita con fruta y mantequilla de maní

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>203</b>
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>245 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>30 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	14 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**NOTAS**

- **Contiene trigo (redondos de pita) y maní (mantequilla de maní).** Los panes pita 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 (pan pita) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una "especia" o "condimento".
- **Riesgo de atragantamiento:** Las mantequillas de nueces y las rebanadas de manzana pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Pruebe rallando las manzanas.
- Se puede utilizar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soya en lugar de la mantequilla de maní. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen con equipos compartidos con nueces y, en algunos casos, maní.
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrón, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- 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.

**\*GUÍA DE MERCADEO**

<b>Alimentos tal como se compraron para:</b>	<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Manzana, fresca	1 lb ½ oz	2 lb 1 oz
Pera, fresca	1 lb 13 oz	3 lb 9¾ oz

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 5 lb 7 oz	Peso: 10 lb 14 oz
Rinde: 25 mitades de pan pita	Rinde: 50 mitades de pan pita

