

Pincho 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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 4 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas

¼ onza equivalente de sustitutos de carne

½ 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	
					1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 350 °F.
					3 Reúna los palitos (brochetas) de madera para los pinchos. Para 25 porciones , use 50 palitos. Para 50 porciones , use 100 palitos.
Yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla	1 lb 9 oz	3 tazas + 2 cucharadas	3 lb 2 oz	1 qt + 2¼ tazas	4 En un tazón mediano, agregue el yogur y el jarabe de arce. Mezcle hasta que estén bien combinados. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Jarabe de arce		¼ taza		½ taza	
Waffles, congelados, ricos en grano integral (al menos 34 g o 1 oz cada uno)	12½ oz (al menos 425 g)	12½ waffles	25 oz (al menos 850 g)	25 waffles	<p>5 En una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"), coloque los <i>waffles</i> formando una sola capa (sin amontonar). Hornee durante 8 a 10 minutos. Corte los <i>waffles</i> en 4 triángulos.</p> <p>Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.</p>
Fresa, fresca, entera, sin tallo* (lave la fresa cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	4 lb 13 oz	3 qt + ½ taza (150 fresas)	9 lb 8½ oz	1 gal + 2 qt + 1 taza (300 fresas)	<p>6 Prepare los pinchos. Cada pincho lleva 3 fresas y 1 triángulo de <i>waffle</i>.</p>
					<p>7 Sirva 2 kebabs con ⅛ taza (cucharón #30) de salsa de yogur. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.</p>

*Vea la guía de mercadeo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 pinchos con 1/8 taza de salsa de yogur


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

N/A = información no está disponible

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Fresa, fresca	5 lb 7½ oz	10 lb 15 oz

NOTAS

- **Contiene leche (yogur) y trigo (waffle).** 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 crujientes se caerán de los palitos (brochetas).
- Recomendamos palitos para paletas de 6" o bastones para manzanas de 5½".
- **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 de esta 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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 6 lb 2 oz de fruta y <i>waffle</i> + 1 lb 12 oz de salsa de yogur	Peso: 11 lb 9 oz de fruta y <i>waffle</i> + 3 lb 8 oz de salsa
Rinde: 12½ <i>waffles</i> y 150 fresas + 3¼ tazas 2 cucharadas de salsa de yogur	Rinde: 25 <i>waffles</i> y 300 fresas + 1 qt 2¾ tazas de salsa
25 porciones con palitos	50 porciones con palitos
Peso: 6 lb 4 oz de fruta y <i>waffle</i> + 1 lb 12 oz de salsa de yogur	Peso: 11 lb 11 oz de fruta y <i>waffle</i> + 3 lb 8 oz de salsa de yogur
Rinde: 50 pinchos + 3¼ tazas 2 cucharadas de salsa de yogur	Rinde: 100 pinchos + 1 qt 2¾ tazas de salsa de yogur

