



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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 3–4 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/8 taza de frutas

1/2 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 400 °F.
Queso crema, reducido en grasa		1/4 taza + 1/2 cucharadita		1/2 taza + 1 cucharadita	3 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.
Especia para tarta de calabaza		1 cucharadita		2 cucharaditas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Pan, de trigo integral (al menos 28 g o 1 oz cada uno)	12½ oz (al menos 350 g)	12½ rebanadas	25 oz (al menos 700 g)	25 rebanadas	4 Tueste cada lado del pan en el horno durante 3–4 minutos.
					5 Unte 1 cucharadita de queso crema con especias en cada pedazo de tostada.
Pera, tipo <i>Bartlett</i> , 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	6 Coloque 2–2¼ rebanadas de pera encima del queso crema. Corte las peras en mitades, si es necesario.
					7 Corte por la mitad cada pedazo de tostada.
					8 Sirva 1 mitad de rebanada de tostada. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

*Vea la guía de mercadeo




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 mitad de rebanada de tostada con queso crema y peras

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	56
<hr/>	
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
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	31 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 2 lbs 11 oz	Peso: 5 lb 8 oz
Rinde: 25 mitades de tostada	Rinde: 50 mitades de tostada

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Pera, fresca	1 lb 13 oz	3 lb 9¾ oz

