



Panecillo de queso *cheddar*

¿Está buscando nuevas opciones de granos? Pruebe estos sabrosos panecillos que son ideales para el desayuno, pero también los puede servir a la hora del almuerzo, la cena o la merienda (refrigerio).

Edades: de 3 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

½ taza de harina, para todo uso, enriquecida

½ taza de harina para repostería (*pastry flour*), de trigo integral

1 cucharadita de polvo para hornear

1 cucharada de azúcar, granulada

⅛ cucharadita de sal

2 cucharaditas de margarina, sin grasas *trans*, refrigerada

½ taza de yogur griego, sin grasa (descremado), natural

¼ taza + 2 cucharadas de queso, *cheddar*, reducido en grasa, rallado

¼ taza de leche, sin grasa (descremada)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Cubra una bandeja para hornear con papel de pergamino y rocíele aceite en aerosol para cocinar.
4. En un tazón pequeño, combine la harina para todo uso, la harina para repostería, el polvo para hornear, el azúcar y la sal y mezcle.
5. Usando un tenedor o un cortador de pastelería, combine la margarina con los ingredientes secos. Agregue el yogur y mezcle hasta que la harina se convierte en grumos finos.
6. Utilizando un tenedor o un cortador de pastelería, combine suavemente el queso con la masa. Agregue la leche. Mezcle hasta que todos los ingredientes estén combinados y formen una masa muy pegajosa.
7. Utilizando una taza de medir de ¼ taza, coloque la masa en la bandeja para hornear. Rocíe ligeramente la parte superior de los panecillos con aceite en aerosol para cocinar.
8. Hornee los panecillos durante 13–15 minutos o hasta que estén dorados.
9. Retírelos del horno y deje que se enfríen en un estante.
10. Sirva 1 panecillo.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panecillo de queso *cheddar*

Nutrientes	Cantidad
Calorías	129
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	181 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	97 mg
Hierro	1 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

¼ de onza equivalente de sustitutos de carne

1 onza equivalente de granos

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (yogur, queso *cheddar* y margarina) y trigo (harina).** La margarina 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).
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- Las comidas como una oportunidad de aprendizaje: Es posible que a los niños no les resulte fácil reconocer (ya que no es visible) el queso en el panecillo como un componente de sustituto de carne de una comida. Servir este panecillo junto con otra carne/sustituto de carne, tal como jamón con menor contenido de sodio o un huevo, puede ayudar a los niños a aprender sobre las carnes/sustitutos de carne como parte de una comida balanceada.
- Las carnes/sustitutos de carne se pueden servir en lugar del componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno del CACFP.
- El símbolo indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.