



Ensalada de frutas con requesón

Agregue más sustitutos de carne a su menú con esta receta que contiene requesón. Esta receta es una perfecta combinación agridulce.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

- 1 taza** de kiwi, fresco, pelado, cortado en rebanadas de ¼" (lave el kiwi cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)
- 1 taza** de arándanos, frescos, enteros (lave los arándanos cuidadosamente con agua corriente)
- 1 taza** de fresas, frescas, en rebanadas de ¼" (lave las fresas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)
- 1½ taza** de requesón (*cottage cheese*), bajo en grasa, cuajada pequeña
- ¼ taza + 2 cucharadas** de granola

las INSTRUCCIONES

- 1.** Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- 2.** Coloque el kiwi, los arándanos y las fresas en un tazón pequeño. Revuelva para combinar.
- 3.** En un tazón aparte, sirva ½ taza de ensalada de frutas. Coloque encima ¼ taza de requesón y 1 cucharada de granola.
- 4.** Sirva 1 tazón. Sirva inmediatamente o mantenga la ensalada refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tazón de ensalada de frutas con requesón

Nutrientes	Cantidad
Calorías	121

Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	4 mg
Sodio	224 mg
Carbohidrato total	21 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	9 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	7 g
Vitamina D	N/A
Calcio	73 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

½ taza de frutas
1 onza equivalente de sustitutos de carne
¼ onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (requesón) y trigo (granola).**
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- 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.

