



## 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 6 a 18 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 0 minutos

### los INGREDIENTES

**6 panes** pita redondos, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)

**¾ taza** de mantequilla de maní, cremosa

**12 rebanadas** de manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼" (~2 manzanas medianas; lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

**14 rebanadas** de pera *D'Anjou*, roja, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼" (~2 peras grandes; lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

### las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Corte cada pan pita por la mitad.
3. Unte 1 cucharada de mantequilla de maní en cada mitad de pan pita.
4. Corte las rebanadas de manzana y pera por la mitad. Coloque 2 pedazos de manzana en cada mitad de pan pita.
5. Coloque 2–3 pedazos de pera en cada mitad de pan pita.
6. Sirva 2 mitades de pan pita con fruta y mantequilla de maní. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 mitades de pan pita con fruta y mantequilla de maní

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>406</b>

<b>Grasa total</b>	<b>14 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>490 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>61 g</b>
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	12 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>16 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	29 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A


N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

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


la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas  
1 onza equivalente de sustitutos de carne  
2 onzas equivalentes de granos 

los

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene trigo (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 (redondos de pita) y puede estar incluido en listas de ingredientes como "especia" o "condimento".
- 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.
- 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.
- 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.