

## 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 6 a 18 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 1 hora

**Tiempo de cocción:** 3–4 minutos

### los INGREDIENTES

**2 cucharadas** de queso crema, reducido en grasa

**½ cucharadita** de especia para tarta de calabaza

**6 rebanadas** de pan integral (al menos 28 g o 1 oz cada una)

**14 rebanadas** de pera, tipo *Bartlett*, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼” (~2 peras; 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. 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.
3. Tueste el pan en una tostadora.
4. Unte 1 cucharadita de queso crema con especias en cada pedazo de tostada.
5. Coloque ~2–2¼ rebanadas de pera encima del queso crema. Corte las peras en mitades, si es necesario.
6. Sirva 1 rebanada de tostada. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 rebanada de tostada con queso crema y peras

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>111</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
<b>Sodio</b>	<b>162 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>19 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	63 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](https://TeamNutrition.USDA.gov)


la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de frutas  
1 onza equivalente de granos 

los

## CONSEJOS DEL CHEF

- **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.