



## 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


**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 0 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas

1 onza equivalente de sustitutos de carne

¼ onza equivalente de granos 

### ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

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

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> <li>Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.</li> </ol>
Kiwi, fresco, pelado, cortado en rebanadas de ¼"* (lave el kiwi cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)	2 lb 2¾ oz (unos 13)	1 qt + ¼ taza	4 lb 5½ oz (unos 26)	2 qt + ½ taza	<ol style="list-style-type: none"> <li>Coloque el kiwi, los arándanos y las fresas en un tazón extragrande. Revuelva para mezclar.</li> </ol>
Arándanos, frescos, enteros* (lave los arándanos cuidadosamente con agua corriente)	1 lb 5½ oz	1 qt + ¼ taza	2 lb 11 oz	2 qt + ½ taza	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Fresas, frescas, cortadas en rebanadas de ¼"* (lave las fresas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)	1 lb 11½ oz	1 qt + ¼ taza	3 lb 7 oz	2 qt + ½ taza	
Requesón ( <i>cottage cheese</i> ), bajo en grasa, cuajada pequeña	3 lb 2 oz	1 qt + 2¼ tazas	6 lb 4 oz	3 qt + ½ taza	<b>3</b> En un tazón aparte, sirva ½ taza de ensalada de frutas. Coloque encima ¼ taza de requesón y 1 cucharada de granola.
Granola		1½ tazas + 1 cucharada		3 tazas + 2 cucharadas	<b>4</b> Sirva 1 tazón. Sirva inmediatamente o mantenga la ensalada refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

\*Vea la guía de mercadeo




### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tazón de ensalada de frutas con requesón

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>121</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	4 mg
<b>Sodio</b>	<b>224 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>21 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	9 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	73 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### NOTAS

- **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.

### RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 8 lb 8 oz	Peso: 17 lb
Rinde: 1 gal + 3 qt + 3¼ tazas	Rinde: 3 gal + 3 qt + 2½ tazas

### \*GUÍA DE MERCADEO

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Kiwi, fresco	2 lb 9 oz	5 lb 1 oz
Arándanos, frescos	1 lb 6½ oz	2 lb 13 oz
Fresas, frescas	1 lb 15½ oz	3 lb 15 oz