

Pinchos de fresas y waffle con salsa de yogur

Dos ingredientes favoritos, las fresas y los *waffles*, se combinan para una fantástica comida que deleitará a los niños.

EDADES: de 6 a 18 años


TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 4 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas

¼ onza equivalente de sustitutos de carne

1 onza equivalente de granos 

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

| INGREDIENTES | 25 PORCIONES | | 50 PORCIONES | | INSTRUCCIONES |
|---|--------------|------------------------|--------------|-----------------|--|
| | Peso | Medida | Peso | Medida | |
| | | | | | 1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. |
| | | | | | 2 Precaliente el horno a 350 °F. |
| | | | | | 3 Reúna los palitos (brochetas) de madera para los pinchos. Para 25 porciones , use 50 palitos. Para 50 porciones , use 100 palitos. |
| Yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla | 1 lb 9 oz | 3 tazas + 2 cucharadas | 3 lb 2 oz | 1 qt + 2½ tazas | 4 En un tazón pequeño, agregue el yogur y el jarabe de arce. Mezcle hasta que estén bien combinado. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja. |

| INGREDIENTES | 25 PORCIONES | | 50 PORCIONES | | INSTRUCCIONES |
|---|-------------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------|---|
| | Peso | Medida | Peso | Medida | |
| Jarabe de arce | | ¼ taza | | ½ taza | |
| <i>Waffles</i> , congelados, ricos en grano integral (al menos 34 g o 1 oz cada uno) | 25 oz (al menos 850 g) | 25 <i>waffles</i> | 50 oz (al menos 1700 g) | 50 <i>waffles</i> | 5 En una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"), coloque los <i>waffles</i> formando una sola capa (sin amontonar). Hornee durante 8 a 10 minutos. Corte los <i>waffles</i> en 4 triángulos. Para 25 porciones , use 2 bandeja. Para 50 porciones , use 4 bandejas. |
| Fresa, fresca, entera, sin tallo* (lave la fresa cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla) | 4 lb 13 oz (150 fresas) | 3 qt + ½ taza | 9 lb 8½ oz (300 fresas) | 1 gal + 2 qt + 1 taza | 6 Prepare los pinchos. Cada pincho lleva 3 fresas y 2 triángulos de <i>waffle</i> . |
| | | | | | 7 Sirva 2 pinchos con ⅛ (cucharón #30) taza de salsa de yogur. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja. |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

*Vea la guía de mercadeo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 pinchos con 1/8 taza de salsa de yogur


| NUTRIENTES | CANTIDAD |
|---------------------------|---------------|
| Calorías | 156 |
| Grasa total | 4 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 193 mg |
| Carbohidrato total | 27 g |
| Fibra dietética | 4 g |
| Azúcares totales | 8 g |
| Incluye azúcares añadidos | N/A |
| Proteína | 6 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | 44 mg |
| Hierro | 1 mg |
| Potasio | N/A |

N/A = información no está disponible

*GUÍA DE MERCADEO

| Alimentos tal como se compararon para: | 25 porciones | 50 porciones |
|--|--------------|--------------|
| Fresa, fresca | 5 lb 7½ oz | 10 lb 15 oz |

NOTAS

- **Contiene leche (yogur) y trigo (waffles).** Los *waffles* congelados 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 (*waffles*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una "especia" o "condimento".
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Asegúrese de no tostar demasiado los *waffles*. Si los *waffles* están muy crujientes se caerán de los palitos (brochetas).
- Recomendamos palitos para paletas de 6" o bastones para manzanas de 5½".
- **Opcional:** Sirva sin el palito de madera. En un plato, sirva 6 fresas y 4 triángulos de *waffle* con 1/8 taza (2 cucharadas) de salsa de yogur para acompañar.
- 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: 6 lb 14 oz de fruta y <i>waffle</i> + 1 lb 12 oz de salsa de yogur Rinde: 25 <i>waffles</i> y 150 fresas + 1 qt 2¾ tazas de salsa de yogur | Peso: 13 lb 8 oz de fruta y <i>waffle</i> + 6 lb 14 oz de salsa de yogur Rinde: 50 <i>waffles</i> y 300 fresas + 3 qt 1½ tazas de salsa de yogur |
| 25 porciones con palitos | 50 porciones con palitos |
| Peso: 7 lb de fruta y <i>waffle</i> + 1 lb 12 oz de salsa de yogur Rinde: 50 pinchos + 3¼ tazas 2 cucharadas de salsa de yogur | Peso: 14 lb de fruta y <i>waffle</i> + 3 lb 8 oz de salsa de yogur Rinde: 100 pinchos + 1 qt 2¾ tazas de salsa de yogur |

