

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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 3-4 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de frutas

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 400 °F.
Queso crema, reducido en grasa		½ taza + 1 cucharadita		1 taza + 2 cucharaditas	3 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.
Especia para tarta de calabaza		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Pan, de trigo integral (al menos 28 g o 1 oz cada uno)	25 oz (al menos 700 g)	25 rebanadas	50 oz (al menos 1400 g)	50 rebanadas	4 Tueste cada lado del pan en el horno durante 3–4 minutos.
Pera, tipo <i>Bartlett</i> , fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼"* (lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	3 lb 6¼ oz	~60 rebanadas / ~8½ peras grandes	6 lb 12½ oz	~120 rebanadas / ~17 peras grandes	5 Unte 1 cucharadita de queso crema con especias en cada pedazo de tostada.
					6 Coloque ~2–2¼ rebanadas de pera encima del queso crema. Corte las peras en mitades, si es necesario.
					7 Sirva 1 rebanada de tostada. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

*Vea la guía de mercadeo




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 rebanada de tostada con queso crema y peras

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	111
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	162 mg
Carbhidrato total	19 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	63 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 5 lb 8 oz	Peso: 11 lb
Rinde: 25 tostadas	Rinde: 50 tostadas

*GUÍA DE MERCADEO

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Pera, fresca	3 lb 9¾ oz	7 lb 3½ oz