



Rodajas de manzana con mantequilla de almendra

Combine rodajas de manzana crujiente con una mantequilla de almendra cremosa para obtener una merienda (refrigerio) naturalmente dulce.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

3 tazas de manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas (alrededor de 3 manzanas grandes; lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

¼ taza + 2 cucharadas de mantequilla de almendra, suave

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Sirva ½ taza de rodajas de manzana (alrededor de 5 a 7) con 1 cucharada de mantequilla de almendra (vea las notas). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de rodajas de manzana con
1 cucharada de mantequilla de almendra

Nutrientes	Cantidad
Calorías	130
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	2 mg
Carbohidrato total	12 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	59 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://www.teamnutrition.usda.gov)

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas
½ onza equivalente de sustitutos de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene nueces de árbol/frutos secos (almendras).** Se puede usar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soya en vez de la mantequilla de almendra. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol y en algunos casos con maní (cacahuete).
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.
- Para reducir el riesgo de atragantamiento, unte una capa delgada de mantequilla de almendra sobre las rodajas de manzana.
- Para evitar que las frutas 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.