



Taza de pollo con queso y uvas

Pollo asado, queso *Colby* y uvas se envasan juntos para lograr una excelente merienda.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

½ taza (2½ oz) de pechuga de pollo, cocida, sin piel, asada, cortada en cubos de ¼"

¼ taza + 2 cucharadas (1½ oz) queso *Colby*, cortado en cubos de ¼"

3 tazas de uvas rojas, sin semillas, frescas, cortadas por la mitad (lave las uvas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En una taza de plástico transparente (de 6 oz líquidas), coloque 1 cucharada de pollo y luego 1 cucharada de queso.
3. Finalmente, ponga una capa con ½ taza de uvas cortadas por la mitad.
4. Sirva 1 taza (de 6 oz líquidas). Sirva inmediatamente o cubra y mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de pollo con queso y uvas

Nutrientes	Cantidad
Calorías	107
Grasa total	3 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	12 mg
Sodio	150 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	16 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	60 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas
½ onza equivalente de carnes/sustitutos de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (queso Colby).**
- **Prevención del atragantamiento:** Los trozos grandes de cubos de queso pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, use queso rallado.
- **Prevención del atragantamiento:** Las uvas enteras pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, corte las uvas por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelas en trocitos más pequeños de menos de ½ pulgada.
- Si prepara los ingredientes (el pollo en cubos, el queso en cubos y las uvas cortadas por la mitad) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar esta merienda (refrigerio).