

Caja bento con alimentos del deli

Dé rienda suelta a su creatividad. Este artículo de moda le permite satisfacer el apetito y ser creativo al mismo tiempo.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

- ¼ taza** de mayonesa, reducida en grasa
- 1 cucharada + 1 cucharadita** de mostaza amarilla
- 1 cucharada + 1 cucharadita** de miel
- ¼ cucharadita** de ajo en polvo
- 3** rebanadas de pavo de deli, bajo en sodio, de 1 oz cada una
- 3** rebanadas de queso *cheddar*, reducido en grasa, de 1 oz cada una
- 12** tomates, tipo *cherry*, frescos (lave los tomates cuidadosamente con agua corriente)
- ¾ taza** de pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)
- 18** galletas *crackers*, trenzadas, de trigo integral, cuadradas, alrededor de 1½" por 1½" cada una, 2.4 oz o 66 g en total (vea las notas)

las INSTRUCCIONES

- 1.** Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- 2.** En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga este aderezo a un lado.
- 3.** Corte las rebanadas de pavo por la mitad.
- 4.** Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 6 porciones iguales.
- 5.** Llene cada espacio en la caja con 1 cucharada de aderezo, pavo y queso (½ rebanada de pavo y 2 cuadrados de queso), tomates (2) y pepinos (2) y galletas *crackers* (3). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 caja bento con alimentos del deli

Nutrientes	Cantidad
Calorías	174

Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	20 mg
Sodio	176 mg
Carbohidrato total	18 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g

Vitamina D	N/A
Calcio	109 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


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales
¾ onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne
½ onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (queso *cheddar*), trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).**
- **Prevención del atragantamiento:** Los tomates tipo *cherry* enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento corte los tomates *cherry* por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelos en trocitos más pequeños no más de ½ pulgada.
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 66 gramos o 2.4 oz de galletas *crackers* para esta receta.
- 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.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada.
- Necesita una etiqueta de Nutrición Infantil (CN label, en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto para acreditar los alimentos del deli/fiambres que no se encuentran en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil.