



Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Las galletas *Graham* son la combinación perfecta con casi todo. Esta combinación, que incluye frutas y mantequilla de maní, es una merienda deliciosa.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

6 tazas (1 lb 9 oz) de fresas, congeladas, enteras, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas

¼ taza + 2 cucharadas de mantequilla de maní, suave

1½ tazas de galleta *Graham*, dulce, en forma de oso (alrededor de 1" por ½" cada una), rica en grano integral, 84 g o 3 oz de galletas en total (vea las notas)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón mediano, combine las fresas y la mantequilla de maní. Usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal, mezcle los ingredientes hasta que quede una mezcla suave. Permita que se asiente durante 10–15 minutos.
3. Coloque ½ taza de la mezcla de fresas y mantequilla de maní en una taza o tazón de 6 oz líquidas. Cubra con ¼ taza de mini galletas *Graham* en forma de oso o 14 gramos de galletas *Graham* trituradas.
4. Sirva 1 porción (taza o tazón de 6 oz líquidas). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción (taza o tazón de 6 fl oz) de mini galletas *Graham* con mantequilla de nueces y bayas

Nutrientes	Cantidad
Calorías	236
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	121 mg
Carbohidrato total	34 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	19 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	82 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

½ taza de frutas
½ onza equivalente de sustitutos de carne
½ onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene maní (mantequilla de maní) y trigo (galletas dulces en forma de oso).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.
- Si no se sirve inmediatamente, no esparza las galletas encima de la mezcla de fresas y mantequilla de maní. Se recomienda que almacene los ingredientes por separado para evitar que las galletas se ablanden.
- Si sirve otro tipo de galletas dulces, 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 84 g (3 oz) de galletas dulces 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.