



Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

¿Le gustan las meriendas de chips con salsas? Pruebe reemplazar los chips de tortilla por triángulos de pita tostada y úntele una salsa naturalmente dulce y sabrosa.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

los INGREDIENTES

1 taza de albaricoque, en mitades, enlatado, en jugo 100 por ciento de fruta, escurrido

1 cucharadita de azúcar morena, comprimida

½ cucharadita de raíz de jengibre, fresca, rallada O

¼ cucharadita de jengibre, seco, molido

1½ panes pita redondos, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)

Aceite en aerosol para cocinar

½ cucharadita de canela molida

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En una olla antiadherente pequeña, combine el albaricoque, la azúcar morena y el jengibre.
4. Cocine a fuego medio-alto durante 5 minutos o hasta que comience a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 8–10 minutos, hasta que el albaricoque se reduzca a $\frac{3}{4}$ taza. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
5. Corte cada pan pita por la mitad y luego corte cada mitad en 4 triángulos (dando un total de 8 triángulos por cada pan pita entero).
6. Rocíe los triángulos de pita con el aceite en aerosol y espolvoréelos con canela.
7. Coloque los triángulos en una bandeja para hornear sin engrasar. Tuéstelos ligeramente en el horno durante 5 minutos.
8. Retire los triángulos de pita del horno.
9. Sirva $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de salsa de frutas con 2 triángulos de pita tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 triángulos de pita tostada con 1/8 taza de salsa de frutas

Nutrientes	Cantidad
Calorías	70
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	76 mg
Carbohidrato total	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	11 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

1/8 taza de frutas

1/2 onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene trigo (pan pita).** Los trozos de panes pita pueden 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 pita) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- La salsa de frutas se puede servir fría, manténgala refrigerada a 40 °F o más baja.
- 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.

