



Taza de pollo con queso y uvas

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

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

1 taza (4¼ oz) de pechuga de pollo, cocida, sin piel, asada, cortada en cubos de ¼"

¾ taza (3 oz) queso *Colby*, cortado en cubos de ¼"

4½ 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 8 oz líquidas), coloque 2 cucharadas de pollo y luego 2 cucharadas de queso.
3. Ponga una capa con ¾ taza de uvas cortadas por la mitad.
4. Sirva 1 taza (de 8 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	180
Grasa total	5 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	24 mg
Sodio	299 mg
Carbohidrato total	28 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	114 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

¾ taza de frutas
1 onza equivalente de carnes/sustitutos de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (queso Colby).**
- 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).

