



## 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 6 a 18 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 0 minutos

### los INGREDIENTES

- ½ taza** de mayonesa, reducida en grasa
- 2 cucharadas + 2 cucharaditas** de mostaza amarilla
- 2 cucharadas + 2 cucharaditas** de miel
- ½ cucharadita** de ajo en polvo
- 6** rebanadas de pavo de deli, bajo en sodio, de 1 oz cada una
- 6** rebanadas de queso *cheddar*, reducido en grasa, de 1 oz cada una
- 36** tomates, tipo *cherry*, frescos (lave los tomates cuidadosamente con agua corriente)
- 2 tazas** de pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)
- 36** galletas *crackers*, trenzadas, de trigo integral, cuadradas, alrededor de 1½" por 1½" cada una, 4.8 oz o 132 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 2 cucharadas de aderezo, pavo y queso (2 mitades de pavo y 4 cuadrados de queso), tomates (6) y pepinos (6) y galletas *crackers* (6). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 caja bento con alimentos del deli

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>331</b>

<b>Grasa total</b>	<b>16 g</b>
Grasa saturada	6 g
Colesterol	41 mg
<b>Sodio</b>	<b>320 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>28 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	13 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>15 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	219 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

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

[TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)

la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza de vegetales  
1½ onzas equivalentes de carnes/  
sustitutos de carne  
1 onza equivalente de granos 

los

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (queso *cheddar*), trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).**
- 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 132 gramos o 4.8 oz de galletas 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.