



Bocaditos de *bagel* con hierbas

El ajo y la albahaca transforman a los *bagels* comunes en una merienda extraordinaria.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

los INGREDIENTES

3 *bagels*, de trigo integral (al menos 84 g o 3 oz cada uno)

3 cucharadas de margarina, sin grasa trans

½ cucharadita + ¼ cucharadita de ajo en polvo

1½ cucharaditas de albahaca, en hoja, seca (3 cucharaditas de albahaca fresca, picada)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Corte cada *bagel* por la mitad (si no están cortados previamente). Luego corte cada mitad en tres pedazos
4. Coloque la margarina en un tazón para horno microondas. Derrita la margarina en el microondas durante 10 segundos. Repita hasta que la margarina se derrita por completo.
5. Agregue el ajo en polvo y la albahaca a la margarina derretida y mezcle.
6. Coloque los pedazos de *bagel* en un tazón mediano y mézclelos con la margarina condimentada.
7. Coloque los bocaditos de *bagel* condimentados en una bandeja para hornear sin engrasar y tuéstelos, alrededor de 7–8 minutos.
8. Sirva 3 bocaditos de *bagel* con hierbas (½ *bagel*). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

3 bocaditos de *bagel* con hierbas

Nutrientes	Cantidad
Calorías	163
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	241 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	78 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

1½ onzas equivalentes de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene trigo (*bagel*).** Las *bagels* 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 (*bagel*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si usa albahaca fresca, lávela cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla.
- 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.