



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 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

9 tazas (2 lb 5½ oz) de fresas, congeladas, enteras, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas

¾ taza de mantequilla de maní, suave

3 tazas de galleta *Graham*, dulce, en forma de oso (alrededor de 1" por ½" cada una), rica en grano integral, 168 g o 6 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 ¾ taza de la mezcla de fresas y mantequilla de maní en una taza o tazón de 9 oz líquidas. Cubra con ½ taza de mini galletas *Graham* en forma de oso o 28 gramos de galletas *Graham* trituradas.
4. Sirva 1 porción (taza o tazón de 9 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 9 fl oz) de mini galletas *Graham* con mantequilla de nueces y bayas

Nutrientes **Cantidad**
Calorías **443**

Grasa total **20 g**

Grasa saturada 3 g

Colesterol 0 mg

Sodio **242 mg**

Carbohidrato total **58 g**

Fibra dietética 7 g

Azúcares totales 31 g

Incluye azúcares añadidos N/A

Proteína **9 g**

Vitamina D N/A

Calcio 147 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


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza de frutas
1 onza equivalente de sustitutos de carne
1 onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene maní (mantequilla de maní) y trigo (galletas dulces en forma de oso).**
- 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 168 g (6 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.