



## 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 6 a 18 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 25 minutos

### los INGREDIENTES

- 2 tazas** de albaricoque, en mitades, enlatado, en jugo 100 por ciento de fruta, escurrido
- 2 cucharaditas** de azúcar morena, comprimida
- 1 cucharadita** de raíz de jengibre, fresca, rallada o **½ cucharadita** de jengibre, seco, molido
- 3** panes pita redondos, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)
- Aceite en aerosol para cocinar**
- 1 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 10–15 minutos, hasta que el albaricoque se reduzca a 1½ tazas. 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 ¼ taza de salsa de frutas con 4 triángulos de pita tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

4 triángulos de pita tostada con ¼ taza de salsa de frutas

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>141</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>151 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>32 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	22 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](https://TeamNutrition.USDA.gov)

la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de frutas

1 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.