



## Burritos de pollo al curri

Usted puede usar el curri en polvo para una variedad de recetas. En esta receta, el curri le agrega un sabor fantástico al burrito.

**EDADES:** de 3 a 5 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 0 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de frutas

½ onza equivalente de carnes

¾ onza equivalente de granos 

### ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>1</b> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
Yogur griego, natural, sin grasa	8 oz	1 taza	1 lb	2 tazas	<b>2</b> En un tazón grande, combine el yogur y el curri en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
Curri en polvo		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Pollo, deshuesado, sin piel, cocido, cortado en cubos de ¼"	12½ oz	3¼ tazas	1 lb 9 oz	1 qt + 2¼ tazas	<b>3</b> Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana, las uvas pasas y revuelva (vea las notas).

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en cubos de ¼" (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	15 oz	3¾ tazas	1 lb 14 oz	1 qt + 3¾ tazas	
Uvas pasas, doradas	8½ oz	1½ tazas + 1 cucharada	1 lb 1 oz	3 tazas + 2 cucharadas	
Tortillas, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)	18¾ oz (al menos 525g)	12½ unidades	37½ oz (al menos 1050 g)	25 unidades	<b>4</b> Coloque ½ taza (cucharón #8) de ensalada de pollo en el centro de cada tortilla. Doble hacia adentro cada lado de las tortillas y luego enróllelas.
					<b>5</b> Colóquelas con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelas por la mitad.
					<b>6</b> Sirva ½ burrito (1 mitad). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

\*Vea la guía de mercadeo



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ burrito (1 mitad) de pollo al curri

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>120</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	11 mg
<b>Sodio</b>	<b>164 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>20 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	24 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### NOTAS

- **Contiene leche (yogur) y trigo (tortillas).** Las tortillas 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 (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- 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.

### RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 4 lb	Peso: 7 lb 15 oz
Rinde: 25 mitades de burritos de pollo al curri	Rinde: 50 mitades de burritos de pollo al curri

### \*GUÍA DE MERCADEO

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	1 lb ½ oz	2 lb 1 oz

