



## 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 3 a 5 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 0 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales

¾ onza equivalente de carnes/sustitutos de carne

½ 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.
Mayonesa, reducida en grasa	8 oz	1 taza	1 lb	2 tazas	<b>2</b> En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga el aderezo a un lado.
Mostaza, amarilla		½ taza		¾ taza	
Miel		½ taza		¾ taza	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Ajo en polvo		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Pavo de deli, bajo en sodio, cortado en rebanadas de 1 onza	11 oz		1 lb 6 oz		<b>3</b> Corte las rebanadas de pavo por la mitad.
Queso <i>cheddar</i> , reducido en grasa, cortado en rebanadas de 1 onza	12½ oz		1 lb 9 oz		<b>4</b> Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 25 y 50 porciones iguales.
Tomates, frescos, tipo <i>cherry</i> (lave los tomates cuidadosamente con agua corriente)	1 lb 2½ oz	50 unidades	2 lb 5 oz	100 unidades	<b>5</b> Llene cada espacio en la caja con 1 cucharada de aderezo, pavo y queso (½ rebanada de pavo y 2 cuadrados de queso), tomates (2) y pepinos (2) y galletas <i>crackers</i> (3). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.
Pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de ¼"* (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)	1 lb 5 oz	3 tazas + 2 cucharadas	2 lb 10 oz	1 qt + 2¼ tazas	
Galletas <i>crackers</i> , trezadas, de trigo integral, cuadradas, alrededor de 1½" por 1½" cada una (vea las notas)	10 oz (al menos 275 g)	75	20 oz (al menos 550 g)	150	

\*Vea la guía de mercadeo



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 caja bento con alimentos del deli

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>174</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	20 mg
<b>Sodio</b>	<b>176 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>18 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	109 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### \*GUÍA DE MERCADEO

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Pepino, fresco	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz

### NOTAS

- **Contiene leche (queso *cheddar*), trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).**
- **Prevención del atragantamiento:** Los tomates tipo *cherry* enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, corte los tomates *cherry* por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelos en trocitos más pequeños de no más de ½ pulgada.
- Si sirve otro tipo de galletas, 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 10 onzas (275 g) de galletas *crackers* para 25 porciones o 20 onzas (550 g) de galletas *crackers* para 50 porciones de 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.

### RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 7 lb 4¼ oz	Peso: 14 lb 8½ oz
Rinde: 25 cajas bento con alimentos del deli	Rinde: 50 cajas bento con alimentos del deli