



Chips de calabacín con parmesano

Cinco ingredientes simples se combinan para preparar una merienda deliciosa de vegetales que todos disfrutarán.

EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 2 horas

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

¼ onza equivalente de granos 

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 400 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		3 rociadas		5 rociadas	3 Cubra las bandejas para hornear con papel de aluminio o papel pergamino y rocíe ligeramente el aceite en aerosol. Para 25 porciones , use 2 bandejas de tamaño completo (18" x 26" x 1") y 1 bandeja de tamaño medio (18" x 13" x 1"). Para 50 porciones , use 5 bandejas de tamaño completo (18" x 26" x 1").
Migas de pan, de trigo integral	325 g	2¼ tazas + 2 cucharadas	650 g	1 qt + ¾ taza	4 En un tazón grande, mezcle las migas de pan, el condimento italiano y el queso parmesano.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Condimento italiano, seco		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	
Queso parmesano, rallado	3 oz	1 taza	6 oz	2 tazas	
Calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼"* (lave el calabacín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	5 lbs	1 gal + 1 qt + 1 taza	10 lbs	2 gal + 2 qt + 2 tazas	5 En un tazón extragrande o en una bandeja para mesa de vapor de 4", combine las rebanadas de calabacín y la mayonesa. Mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.
Mayonesa, reducida en grasa	8 oz	1 taza	1 lb	2 tazas	
					6 Agregue la mezcla de las migas de pan y mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.
					7 Coloque las rebanadas de calabacín en las bandejas para hornear que preparó, asegurándose de que estén en una sola capa. Espolvoree las migas de pan restantes (en el tazón) encima de las rebanadas de calabacín.
					8 Hornee hasta que estén doradas y crujientes, alrededor de 30 minutos. Hornee hasta que el calabacín alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
					9 Sirva ½ taza (cucharón de 4 onzas). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

*Vea la guía de mercadeo




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de chips de calabacín con parmesano

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	92
<hr/>	
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	217 mg
Carbohidrato total	12 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	66 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene huevos (mayonesa) y trigo (migas de pan).** Las migas de pan 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 (migas de pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Es posible reemplazar las migas de pan de trigo integral con migas de pan regular.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- Se recomienda preparar la receta el mismo día que se sirve para mantener la calidad.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 3 lb 1¾ oz Rinde: 3 qt ½ taza de chips de calabacín con parmesano	Peso: 6 lb 4⅛ oz Rinde: 1 gal 2 qt 1 taza de chips de calabacín con parmesano

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Calabacín, fresco	5 lb 3½ oz	10 lb 6¾ oz

