



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 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas

1 onza equivalente de carnes

1½ onzas equivalentes 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.
Yogur griego, natural, sin grasa	1 lb	2 tazas	2 lb	1 qt	2 En un tazón grande, combine el yogur y el curri en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
Curri en polvo		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Pollo, deshuesado, sin piel, cocido, cortado en cubos de ¼"	1 lb 9 oz	1 qt + 2¼ tazas	3 lb 2 oz	3 qt + ½ taza	3 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)	1 lb 14 oz	1 qt + 3⅓ tazas	3 lb 12 oz	3 qt + 2¾ tazas	
Uvas pasas, doradas	1 lb 1 oz	3 tazas + 2 cucharadas	2 lb 2 oz	1 qt + 2¼ tazas	
Tortillas, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)	37½ oz (al menos 1050 g)	25 unidades	75 oz (al menos 2100 g)	50 unidades	4 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.
					5 Colóquelas con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelas por la mitad.
					6 Sirva 1 burrito (2 mitades). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

*Vea la guía de mercadeo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 burrito (2 mitades) de pollo al curri

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	231
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	22 mg
Sodio	308 mg
Carbhidrato total	39 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	17 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	49 mg
Hierro	1 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".
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- 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 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: 7 lb 15 $\frac{1}{8}$ oz	Peso: 15 lb 15 $\frac{1}{8}$ oz
Rendimiento: 25 burritos de pollo al curri	Rendimiento: 50 burritos de pollo al curri

*GUÍA DE MERCADEO

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	2 lb 1 oz	4 lb 2 oz