



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 6 a 18 años


TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{3}{4}$ taza de vegetales

1½ onzas equivalentes de carnes/sustitutos de carne

1 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	
Mayonesa, reducida en grasa	1 lb	2 tazas	2 lb	1 qt	<ol style="list-style-type: none"> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. 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		$\frac{2}{3}$ taza		1½ tazas	
Miel		$\frac{2}{3}$ taza		1½ tazas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Ajo en polvo		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	
Pavo de deli, bajo en sodio, cortado en rebanadas de 1 onza	1 lb 6 oz		2 lb 12 oz		3 Corte las rebanadas de pavo por la mitad.
Queso <i>cheddar</i> , reducido en grasa, cortado en rebanadas de 1 onza	1 lb 9 oz	25 rebanadas	3 lb 2 oz	50 rebanadas	4 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)	3 lb 6 oz	150 unidades	6 lb 12 oz	300 unidades	5 Llene cada espacio en la caja con 2 cucharadas de aderezo, pavo y queso (2 mitades de pavo y 4 cuadrados de queso), tomates (6) y pepinos (6) y galletas <i>crackers</i> (6). 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)	2 lb 10 oz	1 qt + 2¼ tazas	5 lb 4 oz	3 qt + ½ taza	
Galletas <i>crackers</i> , trezadas, de trigo integral, cuadradas, alrededor de 1½" por 1½" cada una (vea las notas)	20 oz (al menos 550 g)	150	40 oz (al menos 1100 g)	300	

*Vea la guía de mercadeo




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 caja bento con alimentos del deli

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	331
Grasa total	16 g
Grasa saturada	6 g
Colesterol	41 mg
Sodio	320 mg
Carbohidrato total	28 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	13 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	15 g
Vitamina D	N/A
Calcio	219 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene leche (queso *cheddar*), trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).**
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, 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 20 oz (550 g) de galletas *crackers* para 25 porciones o 40 oz (1100 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

*GUÍA DE MERCADEO		
Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Pepino, fresco	3 lb 2 oz	6 lb 4 oz

25 porciones	50 porciones
Peso: 12 lb 10 oz	Peso: 25 lb 4 oz
Rinde: 25 cajas bento con alimentos del deli	Rinde: 50 cajas bento con alimentos del deli

