



Bocaditos de *bagel* con hierbas

El ajo y la albahaca transforman a los *bagels* comunes en una merienda extraordinaria.

EDADES: de 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 8 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

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.
					2 Precaliente el horno a 400 °F.
<i>Bagels</i> , de trigo integral (al menos 84 g o 3 oz cada uno)	37½ oz (al menos 1050 g)	12½ unidades	75 oz (al menos 2100 g)	25 unidades	3 Corte cada <i>bagel</i> por la mitad (si no están cortados previamente). Luego corte cada mitad en tres pedazos.
Margarina, sin grasa <i>trans</i>	6⅔ oz	¾ taza	13¼ oz	1½ tazas	4 Coloque la margarina en un tazón para horno microondas. Ponga la margarina a derretir en el microondas durante 10 segundos. Repita hasta que la margarina se derrita por completo.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Ajo en polvo		1 cucharada		2 cucharadas	5 Agregue el ajo en polvo y la albahaca a la margarina derretida y mezcle.
Albahaca, en hojas, seca (o albahaca, fresca, picada)		2 cucharadas (¼ taza)		¼ taza (½ taza)	
					6 Coloque los pedazos de <i>bagel</i> en un tazón grande y mézclelos con la margarina condimentada.
					7 Coloque los bocaditos de <i>bagel</i> condimentado en bandejas para hornear (18" x 26" x 1") sin engrasar y tuéstelos, alrededor de 7–8 minutos. Para 25 porciones , use 2 bandejas. Para 50 porciones , use 4 bandejas.
					8 Sirva 3 bocaditos de <i>bagel</i> con hierbas (½ <i>bagel</i>). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

3 bocaditos de *bagel* con hierbas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	163
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	241 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	78 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene trigo (*bagel*).** Los *bagels* 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 (*bagel*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una "especia" o "condimento".
- Si usa albahaca fresca, lávela cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla.
- 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: 2 lb 6 oz	Peso: 4 lb 12½ oz
Rinde: 75 bocaditos de <i>bagel</i> con hierbas	Rinde: 150 bocaditos de <i>bagel</i> con hierbas