



## Chips de calabacín con parmesano

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

**EDADES:** de 6 a 18 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 2 horas

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 30 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza de vegetales

¾ 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.
					<b>2</b> Precaliente el horno a 400 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		5 rociadas		10 rociadas	<b>3</b> Cubra las bandejas para hornear (18" x 26" x 1") con papel de aluminio o papel de pergamino y rocíe ligeramente con el aceite en aerosol para cocinar. <b>Para 25 porciones</b> , use 5 bandejas. <b>Para 50 porciones</b> , use 10 bandejas.
Migas de pan, de trigo integral	540 g	1 qt	1080 g	2 qt	<b>4</b> En un tazón pequeño, mezcle las migas de pan, el condimento italiano y el queso parmesano.
Condimento italiano, seco		2 cucharadas + 1 cucharadita		⅓ taza	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Queso parmesano, rallado	5 oz	1½ tazas	10 oz	3 tazas	
Calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼"* (lave el calabacín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	7 lb 7 oz	2 gal	14 lb 14 oz	4 gal	<b>5</b> En un tazón (o tazones) extragrande(s) o en una(s) bandeja(s) 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	12 oz	1½ tazas	1 lb 8 oz	3 tazas	
					<b>6</b> Agregue la mezcla de las migas de pan y mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.
					<b>7</b> 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.
					<b>8</b> 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.
					<b>9</b> Sirva ¾ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

\*Vea la guía de mercadeo



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de chips de calabacín con parmesano

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>138</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	7 mg
<b>Sodio</b>	<b>313 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>19 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	110 mg
Hierro	2 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.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda (refrigerio) ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio.

### RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 4 lb 11½ oz	Peso: 9 lb 6 oz
Rinde: 1 gal 2¾ tazas de calabacín con queso parmesano	Rinde: 2 gal 1 qt 1½ tazas de calabacín con parmesano

### \*GUÍA DE MERCADEO

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Calabacín, fresco	7 lb 12 oz	15 lb 8 oz

