



## Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

¿Le gustan las meriendas de chips con salsas? Pruebe reemplazar los chips de tortilla por unos triángulos de pita tostada y úntele una salsa naturalmente dulce y sabrosa.


**EDADES:** de 6 a 18 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 1 hora

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de frutas

1 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.
Albaricoque, en mitades, enlatado en jugo 100 por ciento de fruta, escurrido	4 lb 12 oz	2 qt + ¼ taza	9 lb 8 oz	1 gal + ½ taza	<b>3</b> En una olla antiadherente grande, combine los albaricoques, la azúcar morena y el jengibre.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Azúcar morena, comprimida		2 cucharadas + 2 cucharaditas		⅓ taza	<p><b>4</b> Cocine a fuego medio-alto durante 10 minutos o hasta que comience a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30–45 minutos, hasta que los albaricoques se reduzcan. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.</p> <p><b>Para 25 porciones</b>, se reduce a 1 qt 2¼ tazas. <b>Para 50 porciones</b>, se reduce a 3 qt ½ taza.</p>
Raíz de jengibre, fresca, rallada O jengibre, seco, molido		1 cucharada + 1 cucharadita O 2 cucharaditas		2 cucharadas + 2 cucharaditas O 1 cucharada + 1 cucharadita	
Pan pita redondo, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz)		12½ unidades		25 unidades	<p><b>5</b> Corte cada pan pita por la mitad y luego corte cada mitad en 4 triángulos (dando un total de 8 triángulos por cada pan pita entero).</p> <p><b>6</b> Rocíe los triángulos de pita con el aceite en aerosol y espolvoréelos con canela.</p>
Aceite en aerosol para cocinar		2 rociadas		4 rociadas	
Canela, molida		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	<p><b>7</b> Colóquelos en bandejas para hornear sin engrasar (18" x 26" x 1") y tuéstelos ligeramente en el horno durante 5 minutos.</p> <p><b>Para 25 porciones</b>, use 2 bandejas. <b>Para 50 porciones</b>, use 4 bandejas.</p> <p><b>8</b> Retire los triángulos de pita del horno.</p>
					<p><b>9</b> Sirva ¼ taza (cucharón # 16) de salsa de frutas con 4 triángulos de pita tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>




**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

4 triángulos de pita tostada con ¼ taza de salsa de frutas

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>141</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>151 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>32 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	22 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**NOTAS**

- **Contiene trigo (pan pita).** Los trozos de panes pita 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 (pan pita) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- La salsa de frutas se puede servir fría, mantenga refrigerada a 40 °F o más baja.
- 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**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 1 lb 15 oz de triángulos de pan pita, 3 lb 7 oz de salsa de frutas	Peso: 3 lb 14 oz de triángulos de pan pita, 6 lb 13 oz de salsa de frutas
Rinde: 12½ unidades de pan pita con 1 qt 2¼ tazas de salsa de frutas	Rinde: 25 unidades de pan pita con 3 qt ½ taza de salsa de frutas

