



**Planificador de menús de desayuno para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos para niños de 3 a 18 años de edad**



De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: [usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf](https://usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf), de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

- (1) **correo:**  
U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; o
- (2) **fax:**  
(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
- (3) **correo electrónico:**  
[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

**En la portada:** [Ensalada de frutas con requesón](#) (Receta en la página 118)



# Índice

**Introducción..... 5**

**Cómo servir desayunos en el CACFP ..... 13**

**Planificación de menús en el CACFP ..... 53**

**Cómo utilizar recetas estandarizadas ..... 81**

**Recetas familiares: 6 porciones..... 95**

**Recetas de grandes cantidades: 25 y 50 porciones ..... 175**

**Planifiquemos un desayuno con leche ..... 16**

**Planifiquemos un desayuno con vegetales y frutas ..... 24**

**Planifiquemos un desayuno con carnes y sustitutos de carne ..... 30**

**Planifiquemos un desayuno con granos ..... 39**

**Intentemos de servir un batido ..... 44**

**Planifiquemos un desayuno usando los cinco principios  
para la planificación del menú ..... 56**



# Introducción

<b>Bienvenido al planificador de menús de desayuno para el CACFP .....</b>	<b>6</b>
<b>Por qué es importante la planificación de los menús.....</b>	<b>6</b>
<b>Aspectos básicos del patrón de comidas para desayunos del CACFP.....</b>	<b>7</b>
<b>Requisitos del desayuno para niños de 3 a 5 años de edad.....</b>	<b>8</b>
<b>Requisitos del desayuno para niños de 6 a 18 años de edad.....</b>	<b>9</b>
<b>Evaluación previa a la planificación del menu de desayuno: ¿Dónde se encuentra ahora?.....</b>	<b>10</b>



# Bienvenido al planificador de menús de desayuno para el CACFP

El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP, por sus siglas en inglés) proporciona comidas y meriendas (refrigerios) nutritivas a millones de niños todos los días. Este planificador de menús fue diseñado para brindar asistencia a los operadores del programa para planificar y proporcionar desayunos a niños de 3 a 18 años de edad.

## Use este planificador de menús para:



- Entender los requisitos del patrón de comidas en el desayuno del CACFP;
- Obtener ideas y consejos para la planificación de menús y la educación nutricional;
- Poner en práctica sugerencias sobre cómo servir meriendas (refrigerios) de alta calidad;
- Descubrir ejemplos de menús; y
- Ver recetas estandarizadas del USDA, encontrar información de acreditación del CACFP y mucho más.

## Por qué es importante la planificación de los menús

La planificación de los menús es el proceso de elegir los alimentos que se van a preparar, decidir la cantidad que se preparará y planificar la manera en que se van a servir. La planificación de los menús puede ayudar a:

- Servir comidas que cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.
- Reducir los costos de los alimentos
- Limitar el deterioro de los alimentos
- Ahorrar tiempo
- Compartir información con padres y proveedores de cuidado infantil

## Características específicas del planificador de menús de desayuno del CACFP

**Desayuno**

**Preparamos el desayuno**

Ejemplos de menús con un énfasis en la leche para los niños de 6 a 18 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (8 porciones) en la página 95 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 175.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Leche*</b>	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)
<b>Desayuno fácil de servir con:</b>	Desayuno fácil de servir con bayas (1 taza) (p. 124)	Peras cortadas en cubitos (1/2 taza)	Arándanos (1/2 taza)	Ensalada de fruta (1/2 taza)	Salchicha de pavo con salsa de arándanos, queso x, manzanas, 1/2 taza de salsa de arándanos, pepes y meriendas (1/2 taza) (p. 109)
<b>Vegetales, Frutas o ambos</b>					
<b>Granos</b>	Desayuno fácil de servir con bayas (1 taza) (p. 124)	Hamburguesita de salmón** (1 oz eq)	Panecillo de queso, cheddar y jamón (1 oz eq) (p. 111)	Tostada de trigo integral y mielada (1 oz eq)	
<b>Si no es grano integral</b>					
<b>Carnes/sustitutos de carne**</b>	Desayuno fácil de servir con bayas (1 taza) (p. 124)	Hamburguesita de salmón** (1 oz eq)			Salchicha de pavo con salsa de arándanos, queso x, manzanas y salchicha de pavo (1 oz eq) (p. 109)

\*Leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido.  
 \*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de tres veces por semana.  
 \*\*\*Encuentre la receta en la Caja de Recetas de Nutrición Infantil en [nhs.org/nhs/resources-a-z/usda-standards-recipes](http://nhs.org/nhs/resources-a-z/usda-standards-recipes)

46

Ejemplos de menús

**Recetas estandarizadas**

Responda estas preguntas sobre sus nuevos menús de desayuno. Ahora que ya leyó por completo la sección "¿Es la hora del desayuno?", complete la siguiente evaluación. Compare las respuestas con la evaluación que realizó en las páginas 10 a 12. Tenga en cuenta que N/A = No aplicable

**Evaluación previa a la planificación del menú de desayuno: ¿Dónde se encuentra ahora?**

Usted...  SI  NO  N/A

**Leche**

1. ¿Sirve el tipo y la cantidad adecuada de leche según la edad del niño?  
 De 3 a 5 años de edad: 1/2 taza de leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido  
 1/2 taza de leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido  
 De 6 a 18 años de edad: 1 taza de leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido  
 1 taza de leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido

**Vegetales y Frutas**

2. ¿Sirve la cantidad adecuada de vegetales o frutas según la edad del niño?  
 De 3 a 5 años de edad: 1/2 taza  
 De 6 a 18 años de edad: 1 taza

3. ¿Sirve únicamente jugo 100% puro de vegetales o frutas?

4. ¿Sirve jugo únicamente una vez al día?

5. ¿Añade una porción de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) como un vegetal o como un sustituto de carne, en vez de ambos en la misma comida?

6. ¿Sirve una variedad (distintos tipos) de vegetales o frutas durante la semana?

Continúa en la siguiente página -->

90

Lista de verificación

**Edades: 3-18, 25 y 50 porciones**

Tiempo de preparación: 45 minutos | Tiempo de cocción: 25 minutos

**Muffin de maíz con limón y arándanos**

Lleve sus muffins de maíz a un nivel de emoción para darle un toque de color y una explosión de sabor.

Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Aceite en aerosol para cocinar	2 rociadas	4 rociadas
Harina de trigo integral	2 1/2 tazas	1 qt + 1 1/2 tazas
Harina de maíz, enriquecida	1 taza	2 tazas
Azúcar morena, empaquetada	1 taza	2 tazas
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Sal para hornear	1 cucharadita	2 cucharaditas
Leche, baja en grasa (1%)	2 tazas	1 qt
Puré de manzana, sin endulzantes	2 tazas	1 qt
Huevos, frescos, grandes, enteros	4	8
Extracto de limón	1 cucharadita	2 cucharaditas
Arándanos, frescos o congelados, enteros, sin endulzantes*	2 tazas	1 qt

\*Vea la guía de mercado.

**Instrucciones:**

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Precaliente el horno a 375 °F.
- Cubra un molde/bandeja para muffins con moldes de papel y rocíelos con aceite en aerosol para cocinar.
- En un tazón grande, combine harina de trigo, la harina de maíz, el azúcar morena, la sal y el polvo para hornear. Cierne la mezcla de harinas secas, saque 1/2 taza de la mezcla de harinas y ponga el resto a un lado.
- En un tazón grande, combine la leche, el puré de manzana, los huevos y el extracto de limón. Bata los ingredientes hasta que estén bien mezclados. Agregue los ingredientes secos a la mezcla. Llévese las manos después de tocar los huevos crudos.
- Coloque los arándanos congelados en un tazón mediano, agregue 1/2 taza de la mezcla seca que separó en el paso 4 y mezcle.
- Con una espátula de goma, incorpore los arándanos helados y cualquier otro ingrediente seco del fondo del tazón a la mezcla mojada para muffin.
- Coloque 1/2 taza (cucharada #12) de mezcla para muffins en cada cada molde de papel para muffin que preparó.
- Hornee durante 25 minutos.
- Retire los muffins del horno y deje que se enfríen en un estante durante 5 minutos.
- Sirva 1 muffin.

224

Recetas estandarizadas

### Elementos de la planificación del menú

Los patrones de comidas del CACFP pueden servirle de guía para desarrollar sus menús. Otros aspectos que puede tener en cuenta incluyen los siguientes:

- Las habilidades de desarrollo de los niños
- El costo de los alimentos
- La disponibilidad de alimentos y el espacio para almacenarlos
- Los equipos de cocina
- El tiempo
- La variedad de alimentos
- Las habilidades de cocina del personal



### Aspectos básicos del patrón de comidas para desayunos del CACFP

Los patrones de comidas del CACFP especifican los componentes alimenticios (los tipos de alimentos) necesarios para que un desayuno sea reembolsable. También, le indican las cantidades mínimas necesarias de alimentos que debe servir en el desayuno. Los patrones de comidas para niños en el CACFP varían según la edad. Este planificador de menús se concentra en dos grupos de edades:

De 3 a 5 años de edad

De 6 a 18 años de edad

Una "comida reembolsable" es una comida que tiene alimentos de todos los componentes alimenticios requeridos y una cantidad suficiente de cada alimento para cumplir con las cantidades mínimas.

Los componentes alimenticios del CACFP son la leche, los vegetales, las frutas, las carnes/ sustitutos de carne y los granos. Dentro de cada componente alimenticio se encuentran alimentos individuales. Por ejemplo, los duraznos son un alimento en el componente de las frutas. Un desayuno reembolsable en el CACFP incluye tres componentes alimenticios: leche, granos y frutas y/o vegetales (las frutas y los vegetales son un componente combinado en el desayuno). Usted puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de tres veces por semana.



Requisitos del desayuno para niños de 3 a 5 años de edad

Usted puede servir en el desayuno diariamente:



Leche  
( $\frac{3}{4}$  taza)



Vegetales, Frutas o ambos  
( $\frac{1}{2}$  taza)



Granos  
( $\frac{1}{2}$  oz eq)

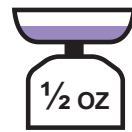
\*En lugar de los requisitos anteriores, puede optar por servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de 3 veces por semana:



Leche  
( $\frac{3}{4}$  taza)



Vegetales, Frutas o ambos  
( $\frac{1}{2}$  taza)



Carnes/Sustitutos de carne  
( $\frac{1}{2}$  oz eq)

Nota: oz eq = onza equivalente

Seleccione un desayuno reembolsable con cualquiera de las siguientes combinaciones de componentes alimenticios:

Ejemplo de combinaciones de desayunos para niños de 3 a 5 años de edad

$\frac{3}{4}$  taza de leche +  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales +  $\frac{1}{2}$  oz eq de granos

$\frac{3}{4}$  taza de leche +  $\frac{1}{2}$  taza de frutas +  $\frac{1}{2}$  oz eq de granos

$\frac{3}{4}$  taza de leche +  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales y frutas +  $\frac{1}{2}$  oz eq de granos

$\frac{3}{4}$  taza de leche +  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales +  $\frac{1}{2}$  oz eq de carnes/sustitutos de carne\*

$\frac{3}{4}$  taza de leche +  $\frac{1}{2}$  taza de frutas +  $\frac{1}{2}$  oz eq de carnes/sustitutos de carne\*

$\frac{3}{4}$  taza de leche +  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales y frutas +  $\frac{1}{2}$  oz eq de carnes/sustitutos de carne\*



Requisitos del desayuno para niños de 6 a 18 años de edad

Usted puede servir en el desayuno diariamente:



Leche  
(1 taza)



Vegetales, Frutas o ambos  
(1/2 taza)



Granos  
(1 oz eq)

\*En lugar de los requisitos anteriores, puede optar por servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de 3 veces por semana:



Leche  
(1 taza)



Vegetales, Frutas o ambos  
(1/2 taza)



Carnes/Sustitutos de carne  
(1 oz eq)





Nota: oz eq = onza equivalente

Seleccione un desayuno reembolsable con cualquiera de las siguientes combinaciones de componentes alimenticios:

Ejemplo de combinaciones de desayunos para niños de 6 a 18 años de edad

	1 taza de leche	+		1/2 taza de vegetales	+		1 oz eq de granos
	1 taza de leche	+		1/2 taza de frutas	+		1 oz eq de granos
	1 taza de leche	+		1/2 taza de vegetales y frutas	+		1 oz eq de granos
	1 taza de leche	+		1/2 taza de vegetales	+		1 oz eq de carnes/sustitutos de carne*
	1 taza de leche	+		1/2 taza de frutas	+		1 oz eq de carnes/sustitutos de carne*
	1 taza de leche	+		1/2 taza de vegetales y frutas	+		1 oz eq de carnes/sustitutos de carne*

Estas preguntas pueden ayudarlo a revisar sus menús actuales y analizar dónde podría necesitar hacer cambios. Cuando complete la lista de evaluación previa a la planificación del menú de desayuno, use su menú de desayuno actual para ayudarlo a responder la pregunta. Tenga en cuenta que N/A = No aplicable.

 <b>Evaluación previa a la planificación del menú de desayuno: ¿Dónde se encuentra ahora?</b>			
Usted...	Sí	No	N/A
<b>Leche</b>			
1. ¿Sirve el tipo y la cantidad adecuada de leche según la edad del niño?			
<b>De 3 a 5 años de edad:</b> $\frac{3}{4}$ taza de leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido O $\frac{3}{4}$ taza de leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido			
<b>De 6 a 18 años de edad:</b> 1 taza de leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido O 1 taza de leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido			
<b>Vegetales y Frutas</b>			 
2. ¿Sirve la cantidad adecuada de vegetales o frutas según la edad del niño?			
<b>De 3 a 5 años de edad:</b> $\frac{1}{2}$ taza			
<b>De 6 a 18 años de edad:</b> $\frac{1}{2}$ taza			
3. ¿Sirve únicamente jugo 100% puro de vegetales o frutas?			
4. ¿Sirve jugo únicamente una vez al día?			
5. ¿Acredita una porción de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) como un vegetal o como un sustituto de carne, en vez de ambos en la misma comida?			
6. ¿Sirve una variedad (distintos tipos) de vegetales o frutas durante la semana?			

Continúa en la siguiente página →



**Evaluación previa a la planificación del menú de desayuno:  
¿Dónde se encuentra ahora? (Continuación)**

**Usted...** **Sí** **No** **N/A**

**Carnes/sustitutos de carne**



7. ¿Sirve carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de tres veces por semana?

8. ¿Sirve la cantidad adecuada de carnes/sustitutos de carne según la edad del niño?

**De 3 a 5 años de edad:** ½ oz eq

**De 6 a 18 años de edad:** 1 oz eq

9. ¿Sirve suficientes carnes/sustitutos de carne para reemplazar todo el componente de granos?

10. ¿Acredita una porción de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) como un vegetal o como un sustituto de carne, en vez de ambos en la misma comida?

11. ¿Sirve yogures con un máximo de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas?

12. ¿Verifica la acreditación de las carnes procesadas con una etiqueta de Nutrición Infantil o Declaración de Formulación del Producto y tiene la documentación disponible?

13. ¿Sirve el huevo entero en vez de solo las claras?

14. ¿Sirve una variedad (distintos tipos) de carnes/sustitutos de carne durante la semana?

**Granos**



15. ¿Sirve la cantidad adecuada de granos según la edad del niño?

**De 3 a 5 años de edad:** ½ oz eq

**De 6 a 18 años de edad:** 1 oz eq

16. ¿Todos los granos que sirve son ricos en grano integral, enriquecidos, fortificados (en el caso de los cereales), salvado o germen?

17. ¿Sirve un alimento de grano rico en grano integral en el desayuno, si ese mismo día no planea servir ningún alimento rico en grano integral en otra comida?

18. ¿Sirve cereales que no contengan más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca?

19. ¿Únicamente sirve granos **que no son** postres a base de granos? Los postres a base de granos incluyen las donas, los pastelitos dulces y las barras de granola, etc., y no se pueden acreditar para el componente de granos.

20. ¿Sirve una variedad (distintos tipos) de granos durante la semana?

Continúa en la siguiente página →





**Evaluación previa a la planificación del menú de desayuno:  
¿Dónde se encuentra ahora? (Continuación)**

Usted...

Sí

No

N/A

**Batidos**



- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| 21. ¿Únicamente acredita la leche en los batidos para el componente de leche cuando el batido contiene al menos ¼ taza de leche acreditable por porción?   |  |  |  |
| 22. ¿Acredita únicamente los vegetales y las frutas en los batidos como jugo cuando el batido contiene al menos ⅓ taza de jugo 100% puro de vegetales o de frutas por porción?   |  |  |  |
| 23. ¿Únicamente acredita el yogur en los batidos como sustitutos de carne cuando el batido contiene al menos 1 oz o ⅓ taza (¼ oz eq) de un yogur acreditable por porción?  |  |  |  |
| 24. ¿Únicamente acredita los batidos preparados comercialmente como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable cuando la etiqueta de Nutrición Infantil o la Declaración de Formulación del Producto proporciona la información requerida? |  |  |  |

**Nota:** oz eq = onza equivalente

**Si respondió “no” a alguna de estas preguntas, puede utilizar la información en este planificador de menús para que lo ayude a convertir ese “no” en un “sí”.**



# Cómo servir desayunos en el CACFP

Requisitos de los desayunos: un vistazo más detallado .....	14
Cómo servir leche en el desayuno .....	14
Planifiquemos un desayuno con leche .....	16
Cómo servir vegetales y frutas en el desayuno .....	17
Planifiquemos un desayuno con vegetales y frutas .....	24
Cómo servir carnes y sustitutos de carne en el desayuno .....	25
Planifiquemos un desayuno con carnes y sustitutos de carne .....	30
Cómo servir granos en el desayuno .....	31
Planifiquemos un desayuno con granos .....	39
Cómo servir batidos en el desayuno .....	40
Intentemos servir un batido .....	44
Ejemplos de menús .....	45

# Cómo servir desayunos en el CACFP

## Requisitos de los desayunos: un vistazo más detallado

Esta sección cubre los requisitos del patrón de comidas del CACFP para los desayunos. Usted encontrará información acerca de los componentes alimenticios, ejemplos de alimentos que puede servir como parte de cada componente alimenticio, y sobre los tamaños mínimos de porción requeridos para los desayunos.



## Cómo servir leche en el desayuno

La leche es una parte importante de la dieta de los niños, ya que les proporciona proteínas, calcio, potasio y vitaminas A y D. El tipo y la cantidad de leche que puede servir dependen de la edad del niño. Toda la leche que se sirve en el CACFP debe ser leche líquida pasteurizada que cumpla con los estándares estatales y locales.

### Requisitos del desayuno para niños de 3 a 5 años de edad



Leche ( $\frac{3}{4}$  taza)

### Requisitos del desayuno para niños de 6 a 18 años de edad

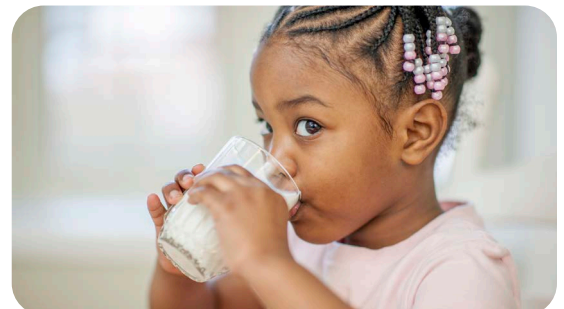


Leche (1 taza)

La leche es un componente alimenticio requerido en el desayuno para los niños de 3 a 18 años de edad. Los niños pueden tomar la leche, usarla para el cereal o ambos, siempre y cuando reciban la cantidad mínima requerida. La leche que se utiliza como un ingrediente en alimentos que no son batidos no se puede acreditar como parte del componente de la leche. Por ejemplo, la leche utilizada para hacer cereales cocidos **no se puede** acreditar para el componente de la leche. En el caso de niños de los 3 a 5 años de edad, debe servir leche baja en grasa (1%), sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido. Los niños mayores de 6 años también pueden recibir leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada), con sabor añadido como parte de un desayuno reembolsable.



Escriba el tipo de leche en sus menús. Indique el contenido de grasa (baja en grasa [1%] o sin grasa (descremada) y si la leche que sirve viene con o sin sabor añadido.







## Tipos de leche permitidos para cada grupo de edades en el CACFP

### De 3 a 5 años de edad:

- Leche baja en grasa (1%), sin sabor añadido
- Leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido
- Leche baja en lactosa, baja en grasa o sin grasa
- Leche sin lactosa, baja en grasa o sin grasa
- Suero de leche, bajo en grasa o sin grasa
- Leche acidificada, baja en grasa o sin grasa
- Leche ultra pasteurizada (UHT)
- Leche de cabra\*

### De 6 a 18 años de edad:

- Todas las leches permitidas para los niños de 3 a 5 años de edad

#### ADEMÁS DE:

- Leche baja en grasa (1%), con sabor añadido
- Leche sin grasa (descremada), con sabor añadido

\*La leche de cabra debe cumplir con los estándares estatales para la leche líquida. Si la leche de cabra cumple con los estándares estatales, usted puede servirla en lugar de la leche de vaca sin documentación adicional.

Para obtener más información sobre los tipos de leche permitidos para los niños en el CACFP, consulte la hoja de capacitación "Servir leche en el CACFP" en [fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp).



### Consejos para la acreditación de la leche

- La leche utilizada para hacer chocolate caliente se puede acreditar para el componente de la leche para los niños de 6 años en adelante.
- **La leche utilizada en los batidos se puede acreditar** para el componente de la leche. Consulte la sección "Cómo servir batidos en el desayuno" en la página 41.
- Le leche preparada con leche en polvo o enlatada (reconstituida) se puede acreditar para el componente de la leche en situaciones especiales. Comuníquese con su agencia estatal u organización patrocinadora para obtener información adicional.
- Puede servir bebidas no lácteas (sustitutos de la leche) que son nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca sin necesidad de un certificado médico. Consulte la página 77 para obtener más información.
- Vea los **ejemplos de menús** que se enfocan en la leche a partir de la página 45.



## Planifiquemos un desayuno con leche

Cree menús nuevos que incluyan la leche como uno de los tres componentes alimenticios requeridos en el desayuno. Revise los requisitos del patrón de comidas en las páginas 8 y 9 para asegurarse de que proporciona la cantidad mínima requerida y el tipo de leche adecuado de leche para cada grupo de edad.

### Niños de 3 a 5 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
<b>1er componente alimenticio:</b> <b>Leche</b>		
<b>2do componente alimenticio:</b>		
<b>3er componente alimenticio:</b>		

### Niños de 6 a 18 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
<b>1er componente alimenticio:</b> <b>Leche</b>		
<b>2do componente alimenticio:</b>		
<b>3er componente alimenticio:</b>		

**Nota:** Vea los ejemplos de menús que se enfocan en la leche a partir de la página 45.



## Cómo servir vegetales y frutas en el desayuno

Los vegetales y las frutas son una fuente importante de muchos nutrientes, incluyendo fibra dietética, vitamina C, potasio y mucho más. En el desayuno, los vegetales y las frutas se combinan en un solo componente alimenticio. Usted puede servirlo todo en frutas, o todo en vegetales o en una combinación de ambos para cumplir con los requisitos del componente de vegetales/frutas para el desayuno.

Usted puede servir frutas y vegetales frescos, congelados, secos/deshidratados, enlatados comercialmente o en jugo 100% puro de vegetales o de frutas. Las frutas y los vegetales enlatados en el hogar no se pueden acreditar como parte de una comida reembolsable.

### Requisitos del desayuno para niños de 3 a 5 años de edad



### Requisitos del desayuno para niños de 6 a 18 años de edad



Consulte la página 57 para ver una lista de hierbas y especias que puede usar para condimentar los vegetales y las frutas.

## Vegetales y frutas en el CACFP

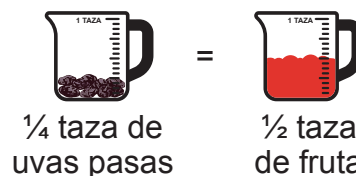
En general, el patrón de comidas permite que la mayoría de los vegetales y las frutas se acrediten basados en la cantidad que se sirve. Por ejemplo, ½ taza de batata dulce (camote) se acredita como ½ taza de vegetales y ½ taza de peras cortadas en cubitos se acredita como ½ taza de frutas. La cantidad mínima de vegetales o frutas que se pueden acreditar en una comida reembolsable es ⅓ taza o 2 cucharadas.

Tenga en cuenta los siguientes vegetales y frutas, ya que se acreditan de una forma diferente que la mayoría de las frutas y vegetales:

- Los vegetales de hoja verde, crudos** se acreditan como la mitad de la cantidad servida. Por ejemplo: 1 taza de espinaca cruda se acredita como ½ taza de vegetales.
- Las frutas y los vegetales secos/deshidratados** se acreditan como el doble de la cantidad servida. Por ejemplo: ½ taza de hongos deshidratados se acreditan como 1 taza de vegetales



Por ejemplo: ¼ taza de uvas pasas se acredita como ½ taza de frutas.



En la mayoría de los casos, es necesario poder **ver y reconocer** los vegetales y las frutas para que puedan contar para una comida o merienda (refrigerio) reembolsable. Si puede reconocer un vegetal o una fruta en el alimento, entonces todos los vegetales y las frutas de ese alimento se pueden acreditar para una comida reembolsable.

Alimento	Si se prepara con...	¿Se acredita el vegetal/la fruta?	Si se prepara con...	¿Se acredita el vegetal/la fruta?
<b>Pan rápido</b>	Puré de calabaza	No, es difícil saber que el vegetal está presente.	Uvas pasas y puré de calabaza	Sí, se acreditan la calabaza y las uvas pasas. Las uvas pasas son fáciles de ver.
<b>Panqueque</b>	Puré de banana	No, es difícil saber que la fruta está presente.	Fresas (encima del panqueque) y puré de banana (en el panqueque)	Sí, se acreditan las bananas y las fresas. Las fresas son fáciles de ver.

Los vegetales y las frutas que no se puedan ver, se pueden contar como parte de una comida o merienda (refrigerio) bajo ciertas circunstancias:

- Si es un puré de vegetales y frutas que se va a usar en un batido. Consulte la página 40 para acceder a más información.
- Si sirve pasta preparada con harina 100% vegetal. Por ejemplo: ½ taza de pasta preparada con harina 100% vegetal se acredita como ½ taza de vegetales (aun cuando no se sirva con otro vegetal).



## Aspectos que se deben tener en cuenta para la planificación de las comidas que incluyen frutas y vegetales

La tabla a continuación muestra ejemplos de las cantidades de alimentos necesarias para ser acreditados como  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales o frutas en el CACFP. Para obtener más información, consulte la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil titulada “*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*,” (disponible solo en inglés) en [fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs](https://fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).

Vegetales o frutas	Cantidad mínima de alimentos para niños de 3 a 18 años de edad
	<b>Sirva al menos <math>\frac{1}{2}</math> taza, que es aproximadamente:</b>
Arándanos	$\frac{1}{2}$ taza
Batata (camote)	$\frac{1}{2}$ taza (2 $\frac{1}{4}$ " de diámetro)
Brócoli, floretes	4 floretes
Ciruela	1 mediana (2 $\frac{1}{8}$ " de diámetro)
Durazno	1 mediano (2 $\frac{1}{2}$ " de diámetro)
Fresas	6 enteras (1 $\frac{1}{4}$ " de diámetro)
Manzana	$\frac{1}{2}$ mediana, sin pelar (169 g)
Melón cantalupo	2 rodajas pequeñas
Naranja	1 mediana (2 $\frac{3}{8}$ " de diámetro)
Nectarina	1 pequeña (2 $\frac{1}{4}$ " de diámetro)
Papa, blanca o russet	$\frac{1}{2}$ taza (unas 6 oz)
Pera	1 pequeña (148 g)
Sandía	$\frac{1}{2}$ taza (cortada en cubitos)
Tangerina	1 grande ( 2 $\frac{3}{4}$ " de diámetro)
Tomate, salsa	$\frac{1}{2}$ taza
Uva pasa	2 paquetes (1 $\frac{1}{3}$ a 1 $\frac{1}{2}$ onza cada uno)
Uvas (sin semillas)	14 uvas grandes
Vegetales de hoja verdes (col berza, col rizada, espinaca, etc.), cocidos	$\frac{1}{2}$ taza

**Nota:** Los tamaños de las porciones son aproximados; g = gramos; oz = onzas





### Consejos para acreditar vegetales y frutas



- El jugo (100% de vegetales o de frutas) puede ser parte de una comida reembolsable una vez por día. Si sirve jugo de vegetales o jugo de frutas en el desayuno como una bebida o como ingrediente en un batido, **no puede** acreditar jugo de vegetales o fruta como parte de un almuerzo, cena o merienda (refrigerio) reembolsable en mismo día.
- Los vegetales y las frutas se acreditan como jugo cuando se usan en un batido.
- Las legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) se pueden acreditar como sustitutos de carne o como vegetales. **No se pueden** acreditar como ambos, es decir como un sustituto de carne y como un vegetal, en la misma comida. Entre los ejemplos de legumbres podemos mencionar las lentejas, los frijoles negros, los garbanzos y los frijoles carita (ojo negro).



Como aprendimos anteriormente, los vegetales y las frutas son un componente combinado en el desayuno. ¡Esto permite una gran flexibilidad y la opción de usar su creatividad!

Puede cumplir con los requisitos del patrón de comidas sirviendo cualquiera de los siguientes:

- Un solo vegetal (por ejemplo, espinaca)
- Una sola fruta (por ejemplo, sandía)
- Una combinación de vegetales (por ejemplo, frijoles negros con tomates)
- Una combinación de vegetales y frutas (por ejemplo, batatas con manzanas)
- Una combinación de frutas (por ejemplo, fresas y arándanos)



### Consejos para agregar vegetales y frutas a su menú



- **Compre frutas y vegetales frescos de temporada**, que es cuando tienen el mejor sabor y son más económicos. Vea la receta de los [panqueques de calabaza dorada](#) en la página 140.
- Cuando sea posible, sirva frutas enteras en vez de jugo para darle más fibra a los niños. Vea la receta del [camote rostizado](#) en la página 161 o la receta de la [ensalada de frutas con requesón](#) en la página 118.
- Agregue **frutas y vegetales enlatados, congelados o secos/deshidratados** a sus desayunos favoritos tales como huevos, cereales y frijoles. Vea la receta del [desayuno fácil de avena con bayas](#) en la página 122.
- Tenga cuidado con los alimentos que representan un riesgo de atragantamiento para los niños pequeños, tales como las uvas o los tomates cherry enteros. Para más información sobre **cómo reducir el riesgo de atragantamiento**, consulte la página 78.
- **Vea ejemplos de menús** que se enfocan en los vegetales y frutas a partir de la página 47.



## ¿Qué es un vegetal?

Los siguientes alimentos son vegetales:

- Aguacate
- Batata dulce (camote)
- Brócoli
- Calabacín
- Calabaza amarilla (*yellow squash*)
- Chayote
- Coliflor
- Espárragos
- Espinaca
- Frijoles negros
- Frijoles refritos
- Garbanzos
- Hongos (setas)
- Jugo 100% de vegetales
- Ñame
- Papas
- Pimientos
- Remolacha
- Tomates
- Tomatillos
- Yuca/Mandioca

## ¿Qué es una fruta?

Los siguientes alimentos son frutas:

- Albaricoques
- Arándanos
- Arándanos rojos
- Bananas
- Caqui (*persimmon*)
- Carambola (*star fruit*)
- Cerezas
- Ciruelas
- Ciruelas pasa
- Cóctel de frutas
- Corintos
- Dátiles
- Duraznos
- Frambuesa
- Fresas
- Granada
- Higos
- Jugo 100% de frutas
- Kiwi
- Mango
- Manzanas
- Melón cantalupo
- Melón verde (*honeydew*)
- Moras
- Naranjas
- Nectarinas
- Panapen (*breadfruit*)
- Papayas
- Peras
- Pomelo
- Sandía
- Tangerinas
- Uva pasa
- Uvas
- Yaca (*jackfruit*)

Los siguientes alimentos no son vegetales ni frutas:

- × Arroz
- × Bebidas de frutas
- × Gomitas de frutas (*gummy or leather fruit snacks*)
- × Jalea de frutas
- × Kétchup
- × Macarrones con queso
- × Pan de maíz
- × Tortillas de maíz



## ¿Sabía usted que...?

Los productores agrícolas en los Estados Unidos cosechan una gran variedad de vegetales y frutas. Las granjas locales, los establecimientos agrícolas pertenecientes a los grupos de Agricultores Apoyados por la Comunidad (*Community Supported Agriculture, CSA*) y los mercados de agricultores locales o “*farmers markets*” como se les conoce en inglés, pueden ser una excelente fuente de vegetales y frutas para los operadores del CACFP. Estos son lugares ideales para obtener vegetales y frutas durante su temporada, cuando son más económicos

Los vegetales y las frutas utilizados en las recetas que se incluyen en este planificador se producen en muchos lugares de los Estados Unidos. Comuníquese con el representante del Departamento de Agricultura en su estado o con la extensión agrícola en su universidad local para obtener más información sobre los vegetales y frutas que se producen en su estado y sus temporadas.

A continuación, encontrará una lista de vegetales y frutas y algunos estados que los producen:

- **Arándanos:** California, Carolina del Norte, Florida, Georgia, Indiana, Michigan, Misisipí, Nueva Jersey, Oregón y Washington
- **Arándanos rojos:** Massachusetts, Nueva Jersey, Oregón, Washington y Wisconsin
- **Brócoli:** Arizona, California, Oregón y Texas
- **Calabaza:** California, Michigan y Nueva York
- **Duraznos:** California, Carolina del Sur, Georgia y Nueva Jersey
- **Frambuesa:** California, Oregón y Washington
- **Fresas:** California y Florida
- **Frijoles negros:** California, Colorado, Dakota del Norte, Idaho y Nebraska
- **Kiwi:** California
- **Manzanas:** California, Carolina del Norte, Idaho, Michigan, Nueva York, Ohio, Oregón, Pensilvania y Virginia
- **Moras:** California, Oregón y Washington
- **Papas:** Colorado, Dakota del Norte, Idaho, Washington y Wisconsin
- **Peras:** California, Michigan, Nueva York, Oregón, Pensilvania y Washington
- **Pimientos:** California, Carolina del Norte, Florida, Georgia, Michigan y Nueva Jersey
- **Tomates:** California y Florida

## Planifiquemos un desayuno con vegetales y frutas

Cree menús nuevos que incluyan vegetales, frutas o ambos como uno de los tres componentes alimenticios requeridos en el desayuno. Revise los requisitos del patrón de comidas en las páginas 8 y 9 para asegurarse de que proporciona la cantidad mínima requerida para cada grupo de edad.

### Niños de 3 a 5 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
<b>1er componente alimenticio:</b> Vegetales, Frutas o ambos		
<b>2do componente alimenticio:</b>		
<b>3er componente alimenticio:</b>		

### Niños de 6 a 18 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
<b>1er componente alimenticio:</b> Vegetales, Frutas o ambos		
<b>2do componente alimenticio:</b>		
<b>3er componente alimenticio:</b>		

**Nota:** Vea los ejemplos de menús que se enfocan en las frutas y vegetales a partir de la página 47.



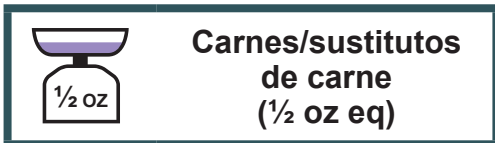


## Cómo servir carnes/sustitutos de carne en el desayuno

Las carnes/sustitutos de carne son una fuente importante de muchos nutrientes, incluyendo hierro, zinc, magnesio y vitaminas B. Las carnes/sustitutos de carne incluyen carne de res, cerdo, pollo, pescado, huevos, legumbres (frijoles, guisantes y lentejas), nueces (frutos secos) y mantequillas de nueces, tofu, tempeh, yogur y queso. Usted puede servir carnes/sustitutos de carne en el desayuno en lugar de granos un máximo de 3 veces por semana. También puede servir carnes/sustitutos de carne como un alimento “extra.”

El patrón de comidas indica las cantidades requeridas de carnes/sustitutos de carne en onzas equivalentes (oz eq). Las onzas equivalentes le indican la cantidad de carne/sustituto de carne en una porción del alimento. Por ejemplo, 1 oz eq es igual a ½ huevo grande, 4 oz de yogur o 1 oz de queso natural. Si usted sirve una carne o sustituto de carne en lugar de granos en el desayuno, estos deben reemplazar la cantidad completa del componente de granos. La cantidad mínima de carne/sustituto de carne que se puede acreditar en un desayuno reembolsable es de ¼ oz eq.

### Requisitos del desayuno para niños de 3 a 5 años de edad



### Requisitos del desayuno para niños de 6 a 18 años de edad



Es necesario **poder ver la carne o el sustituto de carne y reconocerlos** para poder acreditar esa carne o sustituto de carne como parte de una comida reembolsable. Esto ayuda a los niños a aprender qué tipos de alimentos hacen parte de una comida balanceada.

La única excepción a la regla de que las carnes y sustitutos de carnes deben ser reconocibles para poder acreditarse al componente de carnes y sustitutos de carne son los batidos. Para más información sobre batidos consulte la página 40.

Los operadores del programa deben ser capaces de documentar la manera en que se acreditan los alimentos para un componente o componentes alimenticios. Los operadores del programa deben contar con etiquetas de Nutrición Infantil o Declaración de Formulación del Producto para las carnes/sustitutos de carne procesados que no se encuentran en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil ([fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs](https://fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs)).



## Cantidades mínimas de carnes/sustitutos de carne que debe servir para reemplazar los granos en el desayuno

La tabla a continuación muestra ejemplos de cantidades de alimentos necesarios para ser acreditados como ½ oz eq y 1 oz eq de carnes y sustitutos de carne en el CACFP. Para obtener más información, consulte la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (disponible solo en inglés) en [fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs](https://fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).

Carnes/sustitutos de carne necesarios cuando se sirven en lugar de granos en el desayuno	Cantidad mínima de alimentos por grupo de edades	
	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 18 años de edad
	Sirva al menos ½ oz eq, que es alrededor de:	Sirva al menos 1 oz eq, que es alrededor de:
Carne magra (de res, aves o pescado)	½ onza	1 onza
Frijoles o guisantes cocidos	⅛ taza	¼ taza
Huevo, grande	¼ de huevo grande	½ huevo grande
Mantequilla de maní, de nuez de soya, u otras mantequillas de nueces o semillas	1 cda	2 cda
Queso natural o procesado	½ onza	1 onza
Requesón ( <i>cottage cheese</i> ) o queso ricota	⅛ taza	¼ taza
Tempeh*	½ oz	1 oz
Tofu** (preparado comercialmente)	⅛ taza (1.1 oz) con al menos 2½ g de proteínas	¼ taza (2.2 oz) con al menos 5 g de proteínas
Yogur (incluyendo el yogur griego y de soya), preparado comercialmente	2 oz (¼ taza)	4 oz (½ taza)

**Nota:** g = gramos; oz eq = onza equivalente; oz = onza; cda = cucharada



\*El tempeh se acredita como un sustituto de carne siempre y cuando solo contenga habas de soya (u otras legumbres), agua, sustrato de tempeh y en algunas variedades, vinagre, condimentos y hierbas (1 oz de tempeh se acredita como 1 oz de sustitutos de carne). El tempeh preparado con otros ingredientes acreditables (arroz integral, semillas de girasol, vegetales, etc.) requiere una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto para poder documentar la contribución al patrón de comidas. Para obtener más información sobre cómo servir tempeh, consulte el memorando de política del CACFP “Crediting Tempeh in the Child Nutrition Programs” (disponible solo en inglés) en [fns.usda.gov/cacfp/policy](https://fns.usda.gov/cacfp/policy).

\*\*El tofu que es comercialmente preparado es acreditable como un sustituto de carne, siempre y cuando cumpla con la definición de tofu que se encuentra en el Código de Regulaciones Federales (7 CFR 210 y 226.2) en [govinfo.gov/help/cfr](https://govinfo.gov/help/cfr) y cada porción de 2.2 oz proporcione al menos 5 g de proteína por porción. Para más información sobre cómo acreditar el tofu, consulte el memorando de política del CACFP “Crediting Tofu and Soy Yogurt Products in the School Meal Programs and the Child and Adult Care Food Program” (disponible solo en inglés) en [fns.usda.gov/cacfp/policy](https://fns.usda.gov/cacfp/policy).





### Consejos para la acreditación de carnes y sustitutos de carne

- Únicamente se pueden acreditar los **huevos enteros** (clara y yema) como parte de una comida reembolsable. Las claras de huevo por sí solas no son acreditables en el CACFP.
- Algunas carnes/sustitutos de carne tales como las **salchichas** requieren información adicional, tal como una Declaración de Formulación del Producto para demostrar la manera en que se acreditan para una comida reembolsable. Para más información sobre la Declaración de Formulación del Producto, consulte la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil en [fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs](https://fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).
- Los **yogures** que son parte de una comida o desayuno reembolsable no deben contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Los **productos de imitación de queso y los quesos que no califiquen como quesos verdaderos** no se pueden acreditar como parte de una comida reembolsable.

### Consejos para acreditar legumbres (guisantes, frijoles y lentejas)

- Las **legumbres** (guisantes, frijoles y lentejas) se pueden acreditar como carnes/sustitutos de carne o como vegetales. Sin embargo, una porción de legumbres no se puede acreditar como ambas, carnes o sustitutos de carne y vegetal, en la misma comida.
- Si en una comida, usted sirve dos tipos diferentes de legumbres cocidas, usted tiene la opción de acreditar una como un sustituto de carne y la otra como un vegetal, siempre y cuando sirva la cantidad mínima acreditable de cada una.



### Consejos para agregar carnes y sustitutos de carne a su menú

- Sirva carnes/sustitutos de carne en lugar de granos. Vea la receta de los [huevos revueltos con brócoli](#) en la página 128.
- Elija cortes de carne magros cuando sea posible. Busque etiquetas que indiquen 90% magro o superior y limite el uso de carnes procesadas. Vea la receta de la [salchicha de pavo con salsa de arándanos y manzanas](#) en la página 167.
- Pruebe frijoles en el desayuno. Vea a receta del [desayuno de frijoles negros con huevos](#) en la página 102.
- **Vea ejemplos de menús** que se enfocan en las carnes y sustitutos de carne en la página 49.



## ¿Qué son las carnes y los sustitutos de carne?

### Estos alimentos son carnes:

- Bacalao
- Bisonte
- Camarón
- Cangrejo
- Carne de res
- Cecina de res\*
- Cerdo
- Jamón
- Pavo
- Pollo
- Salchicha\*
- Salmón
- Surimi (imitación de cangrejo)
- Tocino canadiense
- Tocino de pavo\*

### Los siguientes alimentos son sustitutos de carne:

- Almendras
- Anacardo
- Frijoles
- Garbanzos
- Huevos
- Lentejas
- Mantequilla de almendra
- Mantequilla de girasol
- Mantequilla de maní
- Maní
- Nueces mixtas
- Pacana (*pecans*)
- Queso natural
- Queso procesado
- Requesón (*cottage cheese*)
- Semillas de calabaza
- Semillas de girasol
- Tofu
- Yogur

### Los siguientes alimentos no son carnes/sustitutos de carne:

- × Claras de huevo
- × Productos de queso
- × Queso crema
- × *Scrapple*
- × Tocino de cerdo
- × Yogur preparado con leche de almendras, leche de coco o leche de avena

\*Los operadores del programa necesitan una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto que documente cómo se acreditan estos alimentos.





## Planifiquemos un desayuno con carnes y sustitutos de carne



Cree menús nuevos que incluyan carnes y sustitutos de carne como uno de los tres componentes alimenticios requeridos en el desayuno. Revise los requisitos del patrón de comidas en las páginas 8 y 9 para asegurarse de que proporciona la cantidad mínima requerida para cada grupo de edad.



Le recordamos que puede servir carnes y sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de 3 veces por semana.



### Niños de 3 a 5 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Carnes/Sustitutos de carne		
2do componente alimenticio:		
3er componente alimenticio:		



### Niños de 6 a 18 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Carnes/Sustitutos de carne		
2do componente alimenticio:		
3er componente alimenticio:		



**Nota:** Vea los ejemplos de menús que se enfocan en las carnes/sustitutos de carne a partir de la página 49.





## Cómo servir granos en el desayuno

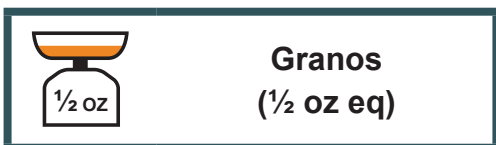
Los granos son una fuente importante de muchos nutrientes, ya que pueden proporcionar fibra, varias vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina y folato) y minerales (hierro, magnesio y selenio). Usted puede servir granos como uno de los componentes requeridos en un desayuno reembolsable. Los granos acreditables incluyen:

- Granos integrales
- Granos enriquecidos
- Cereales listos para comer, fortificados
- Salvado
- Germen

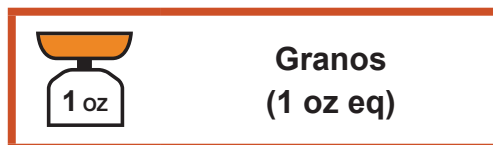
El Manual de acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos titulado “*Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program*” (solo disponible en inglés) proporciona información sobre cómo identificar granos acreditables ([fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program](https://fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program)).

El patrón de comidas indica las cantidades del componente de granos en onzas equivalentes (oz eq) para asegurarse de que los niños reciban una cantidad suficiente de granos en las comidas y meriendas (refrigerios) del CACFP. Las onzas equivalentes le indican la cantidad de granos en una porción del alimento. Por ejemplo, 1 oz eq de granos es igual a 1 rebanada de pan, ½ taza de avena cocida o 1 mini *bagel*. Para más información, vea las hojas de capacitación “El uso de onzas equivalentes para granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos” y “Cómo acreditar paquetes individuales de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos” en [fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp). También puede encontrar una lista de granos (con sus onzas equivalentes) que usualmente se sirven en el desayuno en las páginas 32 y 33.

### Requisitos del desayuno para niños de 3 a 5 años de edad



### Requisitos del desayuno para niños de 6 a 18 años de edad





## Onzas equivalentes de granos para alimentos comunes del desayuno

Alimento de grano y tamaño	Cantidad mínima de alimento por grupo de edades	
	De 3 a 5 años de edad Sirva al menos ½ oz eq, que es alrededor de:	De 6 a 18 años de edad Sirva al menos 1 oz eq, que es alrededor de:
<b>Bagel (entero), al menos 56 gramos*</b>	¼ <i>bagel</i> o 14 gramos	½ <i>bagel</i> o 28 gramos
<b>Biscuit, al menos 28 gramos*</b>	½ <i>biscuit</i> o 14 gramos	1 <i>biscuit</i> o 28 gramos
<b>Cereal listo para comer: granola</b>	⅛ taza o 14 gramos	¼ taza o 28 gramos
<b>Cereal listo para comer: hojuelas o redondos</b>	½ taza o 14 gramos	1 taza o 28 gramos
<b>Cereal listo para comer: inflado (<i>puffed</i>)</b>	¾ taza o 14 gramos	1¼ tazas o 28 gramos
<b>Cereales para el desayuno (avena, sémola de maíz, etc.)</b>	¼ taza cocida o 14 gramos seca	½ taza cocida o 28 gramos seca
<b>Minibagel (<i>bagel</i> entero) al menos 28 gramos*</b>	½ <i>bagel</i> o 14 gramos	1 <i>bagel</i> o 28 gramos
<b>Muffin de maíz, al menos 34 gramos*</b>	½ <i>muffin</i> o 17 gramos	1 <i>muffin</i> o 34 gramos
<b>Palitos de tostada francesa, al menos 18 gramos*</b>	2 palitos o 35 gramos	4 palitos o 69 gramos
<b>Pan (rico en grano integral o enriquecido), al menos 28 gramos*</b>	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos
<b>Pan <i>croissant</i>, al menos 34 gramos*</b>	½ pan <i>croissant</i> o 17 gramos	1 pan <i>croissant</i> o 34 gramos
<b>Pan inglés (ambas tapas), al menos 56 gramos*</b>	¼ pan o 14 gramos	½ pan o 28 gramos
<b>Pan pita/redondo, al menos 56 gramos*</b>	¼ pita o 14 gramos	½ pita o 28 gramos
<b>Pan rápido y <i>muffin</i> (de banana, etc.), al menos 55 gramos*</b>	½ <i>muffin</i> /rebanada o 28 gramos	1 <i>muffin</i> /rebanada o 55 gramos
<b>Panqueque, al menos 34 gramos*</b>	½ panqueque o 17 gramos	1 panqueque o 34 gramos
<b>Tortilla suave de harina (de 6" aproximadamente)**</b>	½ tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos
<b>Tostada Melba (alrededor de 3½" por 1½")**</b>	2 tostadas u 11 gramos	5 tostadas o 22 gramos
<b>Waffle, al menos 34 gramos*</b>	½ <i>waffle</i> o 17 gramos	1 <i>waffle</i> o 34 gramos

\*Verifique que el alimento que desea servir tenga el peso que se indica o uno superior.

\*\*Verifique que el alimento que desea servir sea de este tamaño o más grande.



## Onzas equivalentes de granos para el desayuno que vienen en paquetes individuales

Alimento de grano y peso del paquete*	Cantidad mínima de alimento por grupo de edades	
	De 3 a 5 años de edad	De 6 a 18 años de edad
	Sirva al menos ½ oz eq, que es alrededor de:	Sirva al menos 1 oz eq, que es alrededor de:
Avena, seca (con o sin sabor añadido), al menos 28 gramos o 1 onza**	½ paquete	1 paquete
Cereal, listo para comer, todos los tipos, al menos 28 gramos o 1 onza**	½ paquete	1 paquete
Cereal, listo para comer, todos los tipos, al menos 56 gramos o 2 onzas**	¼ paquete	½ paquete
Muffin de maíz, al menos 34 gramos o 1.2 onzas	½ paquete	1 paquete
Muffin, todos los tipos (excepto maíz), al menos 55 gramos o 2 onzas	½ paquete	1 paquete
Pan <i>croissant</i> , al menos 34 gramos o 1.2 onzas	½ paquete	1 paquete
Sémola de maíz, seca (integral o enriquecida), al menos 28 gramos o 1 onza**	½ paquete	1 paquete

\*Cada alimento en la tabla indica un peso mínimo del paquete al lado de su nombre. Consulte el paquete que va a servir y encuentre el peso que se indica en la etiqueta de Información Nutricional o en el frente del paquete.

\*\*No debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.

## Requisitos del patrón de comidas para granos ricos en grano integral

Según el CACFP, usted debe servir al menos un alimento rico en grano integral una vez al día, en vez de con cada comida o merienda (refrigerio). El término “rico en grano integral” significa que al menos la mitad de los ingredientes de granos en un alimento son integrales y los ingredientes de grano restantes son granos enriquecidos, salvado o germen.

### ¿Con qué frecuencia debo servir alimentos ricos en grano integral como parte de un desayuno?

<p><b>Usted solamente sirve desayunos:</b></p>	<p>Si sirve un grano en el desayuno, este debe ser un grano rico en grano integral.</p>
<p><b>Usted sirve tanto comidas como meriendas al mismo grupo de niños durante el día:</b></p>	<p>Usted debe servir un alimento rico en grano integral para el componente de granos en al menos una comida o merienda (refrigerio) todos los días.</p>
<p><b>Usted sirve comidas y meriendas a diferentes grupos de niños durante el día (por ejemplo, turnos de mañana y tarde):</b></p>	<p>Usted debe servir un alimento rico en grano integral para el componente de granos en al menos una comida o merienda (refrigerio) todos los días (solo a uno de los grupos de niños).</p>





## ¿Cómo puedo identificar alimentos que sean ricos en grano integral?

Hay muchas maneras de saber si un grano es rico en grano integral en el CACFP. El grano solo necesita cumplir con uno de estos métodos para que se considere rico en grano integral. No es necesario cumplir con todos los métodos.

1. **La “Regla de Tres”:** Los alimentos que cumplen con la Regla de Tres se consideran alimentos ricos en grano integral. Según la "Regla de Tres", los alimentos son ricos en grano integral si el primer ingrediente (o el segundo después del agua) es un grano integral, y el segundo y el tercer ingrediente de grano son granos integrales, enriquecidos, salvado o germen. Para obtener más información, consulte la hoja de capacitación "Use la lista de ingredientes para identificar alimentos ricos en grano integral en el CACFP" en [fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp).
2. **Listas de WIC:** Todos los granos (excepto los cereales) incluidos en la lista estatal aprobada por el Programa de Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Bebés y Niños (mejor conocido como WIC, por sus siglas en inglés) son considerados granos ricos en grano integral en el CACFP. Esto incluye tortillas, pastas, arroz y panes en una lista estatal de WIC. Sin embargo, no todos los cereales en una lista de WIC son ricos en grano integral. Cuando use la lista de WIC para elegir un cereal rico en grano integral, asegúrese de elegir uno que esté marcado como grano integral en la lista de WIC.
3. **Documentación:** Los alimentos que tienen una receta o documentación estandarizada, tales como una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto, que indique que el ingrediente principal del alimento es un grano integral, son considerados ricos en grano integral en el CACFP
4. **Granos ricos en grano integral en las escuelas:** Los alimentos que se consideran ricos en grano integral en los programas de comida escolar (el Programa Nacional de Almuerzo Escolar y el Programa de Desayuno Escolar) son ricos en grano integral en el CACFP.
5. **Declaraciones de propiedades saludables del grano integral de la FDA.** Los alimentos son ricos en grano integral si su envase incluye una de las dos declaraciones de propiedades saludables del grano integral de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés):
  - “Las dietas ricas en alimentos de grano integral y otros alimentos de origen vegetal y bajas en grasa saturada y colesterol, pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón”.
  - “Las dietas ricas en alimentos de grano integral y otros alimentos de origen vegetal y bajas en grasas totales, grasas saturadas y colesterol pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer”.
6. **Etiquetas:** Ciertos panes y pastas que tienen en el nombre las palabras “trigo integral” (“*whole-wheat*” como se dice en inglés) son ricos en grano integral. Los alimentos cuyas etiquetas son exactamente como se indica a continuación se consideran ricos en grano integral:

- Espaguetis, fideos *vermicelli*, macarrones y productos de macarrones de trigo integral
- Pan, panecillos y bollos de trigo integral
- Pan, panecillos y bollos de trigo entero
- Pan, panecillos y bollos de *Graham* (esto no incluye las galletas *graham*)



## ¿Cuáles son algunas maneras de servir alimentos ricos en grano integral en el desayuno?

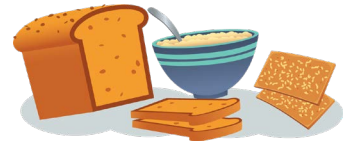
Vea la lista a continuación para encontrar alimentos ricos en grano integral que puede agregar a sus menús:

- Cereal rico en grano integral
- [Panqueques al horno con peras en almíbar](#) (Receta en la página 151)
- *Muffins* ricos en grano integral
- [Panecillos de queso cheddar](#) (Receta en la página 106)
- [Pan pita con fruta y mantequilla de maní](#) (Receta en la página 132)
- *Bagels* ricos en grano integral
- [Pan rápido de naranja y arándanos rojos](#) (Receta en la página 149)
- Avena
- Quinoa



### Consejos para la acreditación de los granos

- Al menos una porción de granos al día debe ser rica en grano integral en el CACFP.
- Los postres a base de granos **no se pueden contar** para el componente de granos del CACFP.
- Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca.



## Cómo servir granos con una menor cantidad de azúcares añadidos

### Límite de azúcares para los cereales

Los cereales para el desayuno que se sirven en el CACFP no deben contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca. Hay muchos tipos de cereales que cumplen con este límite de azúcar. Para obtener más información, consulte la hoja de capacitación del CACFP "Elija cereales para el desayuno bajos en azúcares" en [fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp).

### Postres a base de granos

Los postres a base de granos **no se pueden contar** para el componente de granos del CACFP. A continuación, se incluyen ejemplos de postres a base de granos. Para obtener más información, consulte la hoja de capacitación del CACFP "Postres a base de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos" en [fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp).

- |   |   |  |
|---|---|--|
| × Barras de cereal  | × Pan <i>croissant</i> dulce, tales como aquellos rellenos de chocolate | × Rollos dulces, tales como los rollos de canela |
| × Barras de desayuno  | × Pastel de café  |  |
| × Barras de granola   | × Pastelitos dulces de desayuno ( <i>toaster pastries</i> )             |  |
| × Donas de todo tipo  |   |  |
| × Escones dulces, tales como los hechos con frutas, glaseados, etc. |   |  |



### Consejos para agregar granos integrales a su menú

- Pruebe con diferentes granos (quinua, bulgur, cebada, centeno). Vea la receta del [horneado de quinua con bayas mixtas](#) en la página 98.
- Sirva cereales ricos en grano integral. Vea la receta de la [avena horneada con duraznos](#) en la página 157.
- Reemplace los alimentos con granos enriquecidos por alimentos que contengan granos integrales.
- Pruebe panes, muffins y panecillos ricos en grano integral. Vea la receta del [muffin de maíz con limón y arándanos](#) en la página 146.
- Vea los **ejemplos de menús** que se enfocan en los granos en la página 51.



Los ejemplos de menús en la página 51 destacan los alimentos que son ricos en grano integral en el menú. Esto le muestra a las familias la manera en la que usted proporciona alimentos nutritivos a los niños bajo su cuidado. El indicar que un grano es integral en su menú no es un requisito federal. Consulte con su agencia estatal u organización patrocinadora para ver cuáles son sus requisitos.

## ¿Qué es un grano?

Recuerde, los granos deben ser granos integrales, enriquecidos, cereales fortificados listos para comer, salvado o germen para que se puedan acreditar en el desayuno.

### Los siguientes alimentos son granos integrales:

- Arroz integral
- Avena
- Bulgur
- Cebada integral
- Centeno integral
- Copos de avena
- Galletas “*crackers*” de grano rico en grano integral
- Harina de maíz integral
- Hojuelas de cereal rico en grano integral
- Maíz pozolero (*hominy*)
- Mijo
- Muesli
- Panecillos de trigo integral
- Panes ricos en grano integral
- Pastas ricas en grano integral
- Quinoa
- Sorgo integral
- Tortillas ricas en grano integral
- Trigo sarraceno

Los siguientes alimentos son salvado, germen o granos enriquecidos. Un alimento es un “grano enriquecido” si la etiqueta dice “enriquecido” o el primer ingrediente en la lista de ingredientes o el segundo después del agua es un grano enriquecido:

- Arroz
- *Bagels*
- *Biscuits*
- Galletas “*crackers*”
- Germen (trigo)
- Hojuelas de maíz
- Pan
- Pan naan
- Pan pita
- Panecillos
- Panqueques
- Pasta
- Polenta
- Salvado (maíz, avena, arroz, centeno o trigo)
- Sémola de maíz
- Tortillas de harina
- *Waffles*

### Los siguientes alimentos no son granos:

- × Batata dulce (camote)
- × Maíz
- × Papa blanca

Algunos vegetales se acreditan como granos en Samoa Americana, Puerto Rico y las Islas Vírgenes. Para obtener más información sobre la acreditación de vegetales como granos, consulte el memorando de política del CACFP “*Crediting Vegetables for Grains in American Samoa, Puerto Rico, and the Virgin Islands*” (Cómo acreditar vegetales como granos en Samoa Americana, Puerto Rico y las Islas Vírgenes) en [fns.usda.gov/cn/crediting-vegetables-grains-american-samoa-puerto-rico-and-virgin-islands](https://fns.usda.gov/cn/crediting-vegetables-grains-american-samoa-puerto-rico-and-virgin-islands).



## Planifiquemos un desayuno con granos

Cree menús nuevos que incluyan granos como uno de los tres componentes alimenticios requeridos en el desayuno. Revise los requisitos del patrón de comidas en las páginas 8 y 9 para asegurarse de que proporciona la cantidad mínima requerida para cada grupo de edad.

### Niños de 3 a 5 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
<b>1er componente alimenticio:</b> <b>Granos</b>		
<b>2do componente alimenticio:</b>		
<b>3er componente alimenticio:</b>		

### Niños de 6 a 18 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
<b>1er componente alimenticio:</b> <b>Granos</b>		
<b>2do componente alimenticio:</b>		
<b>3er componente alimenticio:</b>		

**Nota:** Vea los ejemplos de menús que se enfocan en los granos a partir de la página 51.























## Cómo servir batidos en el desayuno

Las frutas, los vegetales, el yogur o la leche en un batido se pueden acreditar para un desayuno reembolsable. Los vegetales y las frutas en los batidos siempre se acreditan como jugo. Recuerde que solo puede ofrecer una porción de jugo al día, de manera que si ofrece un batido para el desayuno **no puede** ofrecer un batido para el almuerzo, la cena o la merienda (refrigerio).

El yogur en un batido se acredita como un sustituto de carne. Los sustitutos de carne se pueden usar para cumplir con todo el requisito de granos para el desayuno un máximo de tres veces por semana. Una oz eq de carnes/sustitutos de carne es igual a 1 oz eq de granos.

Si su batido contiene las cantidades mínimas requeridas de leche (componente de leche), yogur (componente de carnes/sustitutos de carne) y frutas y/o vegetales (componente de frutas y/o vegetales) requeridos para el desayuno, usted no tiene necesidad de ofrecer alimentos adicionales. Recuerde este solo se puede hacer un máximo de tres veces por semana. En los días en los que ofrece granos, el batido puede proporcionar dos de los tres componentes alimenticios requeridos (leche y frutas y/o vegetales), siempre y cuando se utilicen las cantidades adecuadas.

Usted puede servir las siguientes combinaciones como parte de un desayuno siempre y cuando ofrezca las cantidades mínimas requeridas:

<b>(Batido con: Leche + Frutas) + Granos =</b> desayuno reembolsable	 y  y 
<b>(Batido con: Leche + Vegetales) + Granos =</b> desayuno reembolsable	 y  y 
<b>(Batido con: Leche + Vegetales + Yogur) =</b> desayuno reembolsable (un máximo de 3 veces por semana)	 y  y 
<b>(Batido con: Leche + Frutas + Yogur) =</b> desayuno reembolsable (un máximo de 3 veces por semana)	 y  y 
<b>(Batido con: Vegetales + Yogur) + Leche =</b> desayuno reembolsable (un máximo de 3 veces por semana)	 y  y 
<b>(Batido con: Frutas + Yogur) + Leche =</b> desayuno reembolsable (un máximo de 3 veces por semana)	 y  y 

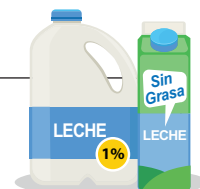


Usted debe ofrecer leche, frutas y/o vegetales y carnes/sustitutos de carne adicionales si la cantidad servida en el batido no es suficiente para satisfacer el tamaño mínimo de porción de acuerdo con los requisitos del patrón de comidas en el desayuno. Usted también tiene la opción de contar estos alimentos como “extra” si no son necesarios para completar un desayuno reembolsable.

## Cómo acreditar componentes alimenticios en los batidos

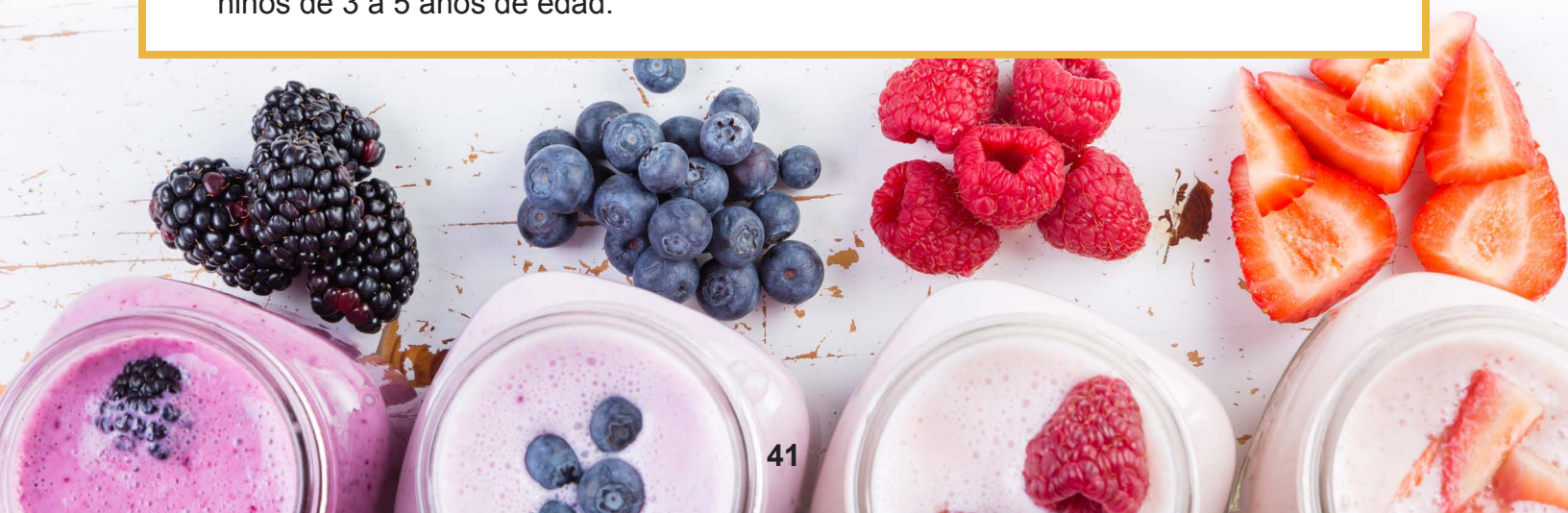
### Consejos para la acreditación de la leche en los batidos

<b>Componente alimenticio:</b>	Leche
<b>Cantidad mínima acreditable:</b>	¼ taza de leche por batido
<b>Cantidad mínima requerida para el desayuno:</b>	6 onzas líquidas (¾ taza) para niños de 3 a 5 años de edad 8 onzas líquidas (1 taza) para niños de 6 a 18 años de edad  Si el batido incluye menos de esta cantidad de leche, es necesario servir leche adicional.



Los siguientes tipos de leche y sustitutos de leche son acreditables:

- La leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) sin sabor añadido se acredita para el componente de la leche para niños de 3 a 5 años de edad. Tenga en cuenta que para que esta leche sea acreditable para este grupo de edad, no se le debe agregar endulzantes naturales ni artificiales al batido. Por ejemplo, los jarabes y la miel no pueden ser uno de los ingredientes en el batido si desea acreditar la leche para el componente de leche. El agregar endulzantes naturales o artificiales "le da sabor" a la leche. La leche con sabores añadidos no está permitida para los niños de 3 a 5 años de edad.
- La leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido se acredita para el componente de leche para niños de 6 a 18 años.
- Los sustitutos de leche que cumplan con las especificaciones nutricionales que se encuentran en la página 77 se acreditan para el componente de la leche para niños de 3 a 18 años de edad. Los sustitutos de leche deben ser sin sabor añadido para niños de 3 a 5 años de edad.





### Consejos para la acreditación del yogur en los batidos



<b>Componente alimenticio:</b>	Carnes y sustitutos de carne
<b>Cantidad mínima acreditable:</b>	¼ oz eq (1 oz o ⅓ taza) de yogur por batido.
<b>Cantidad mínima requerida para el desayuno:</b>	2 oz (¼ taza) para niños de 3 a 5 años de edad 4 oz (½ taza) para niños de 6 a 18 años de edad. Si el batido incluye menos de esta cantidad de yogur, se deben servir carnes/sustitutos de carne adicionales u otro componente alimenticio como parte de la comida reembolsable.

- El yogur que se usa en el batido no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas para que pueda ser acreditado en el desayuno.
- El yogur puede ser regular, griego o de soya, con o sin sabor añadido o natural.
- Usted puede ofrecer yogur en lugar de granos un máximo de tres veces por semana.

### Consejos para la acreditación de vegetales, frutas o ambos en los batidos



<b>Componente alimenticio:</b>	Vegetales, Frutas o ambos
<b>Cantidad mínima acreditable:</b>	⅓ taza de puré de frutas o de vegetales
<b>Cantidad mínima requerida para el desayuno:</b>	½ taza para niños de 3 a 18 años de edad. Si el batido contiene menos de esta cantidad de frutas y/o vegetales, es necesario servir frutas o vegetales adicionales.



Se recomienda, como una mejor práctica, hablarles a los niños acerca de los alimentos que se usan en sus batidos. El mostrarles a los niños un ejemplo (ya sea una imagen o el alimento en sí) de la fruta o vegetal entero que usa como ingrediente en el batido puede resultar una excelente experiencia de aprendizaje. Usted puede mostrar una imagen o la fruta o el vegetal real.



Para determinar la manera en que las frutas o los vegetales en su batido se pueden acreditar para el componente alimenticio, usted debe medir la cantidad de frutas o vegetales después de convertirlas en puré. Si su receta requiere  $\frac{1}{4}$  taza de fresas enteras, usted debe primero convertirlas en puré y después medir la cantidad del puré para determinar la cantidad acreditable de fruta. Usted solo necesita hacer este proceso cuando este determinando la manera en que su receta se acredita para el patrón de comidas. Una vez que sepa cómo se acredita su batido, usted puede simplemente mezclar la fruta entera junto con la leche y/o el yogur cuando prepare el batido. Los siguientes ingredientes no son acreditables cuando se sirven como parte de un batido:

- × Granos, como la avena
- × Nueces, semillas y mantequillas de nueces y semillas
- × Tofu

Si un batido contiene suplementos de hierbas o proteína en polvo, no se pueden acreditar **ninguno** de los ingredientes en el batido para un desayuno reembolsable.

## Cómo verificar una Declaración de Formulación del Producto para batidos comerciales:

Los batidos que se sirven en el CACFP pueden ser caseros o comprados en la tienda (preparados comercialmente). Un batido preparado comercialmente debe contar con una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto para que pueda acreditarse. Esta debe documentar como se acreditan los ingredientes para la comida. Confirme que la Declaración de Formulación del Producto incluya toda la información requerida usando la lista de comprobación a continuación.

Ingrediente	
Yogur	La Declaración de Formulación del Producto indica que el yogur utilizado en el batido cumple con el Estándar de Identidad para yogur tal como se establece en 21 CFR 131.200 en <a href="http://govinfo.gov/help/cfr">govinfo.gov/help/cfr</a> . Cada batido debe contener suficiente yogur como para acreditar al menos $\frac{1}{4}$ oz eq de sustituto de carne.
Leche	La Declaración de Formulación del Producto indica que la leche utilizada en el batido cumple con el Estándar de Identidad para leche tal como se establece en 7 CFR 210.10(d)(1) para todos los tipos de leche líquida en <a href="http://govinfo.gov/help/cfr">govinfo.gov/help/cfr</a> . La leche debe ser baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) para niños de 3 a 18 años. La leche debe ser sin sabor añadido para niños de 3 a 5 años. Los batidos para niños de 3 a 5 años <b>no se les puede</b> agregar endulzantes naturales ni artificiales (como jarabes). Cada batido debe contener suficiente leche para acreditar al menos $\frac{1}{4}$ taza de leche.
Frutas y/o vegetales	La Declaración de Formulación del Producto usa la cantidad de puré de vegetales o de frutas o de jugo para determinar la cantidad acreditable. Los volúmenes del puré de fruta y vegetales se determinaron antes del congelamiento. Si se usó jugo concentrado, se agregó agua suficiente como para reconstituir a una concentración del 100 por ciento. Cada batido contiene suficientes frutas o vegetales para acreditar al menos $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas) de frutas y/o vegetales.
Suplementos de hierbas o proteína en polvo	El batido no se acreditable.



### Información adicional sobre los batidos:

Para obtener más información sobre cómo servir batidos, consulte el memorando de política del CACFP "Smoothies Offered in Child Nutrition Programs" (disponible solo en inglés) en [fns.usda.gov/cacfp/policy](http://fns.usda.gov/cacfp/policy).

## Intentemos servir un batido

¿Se pueden servir estas combinaciones como parte de un desayuno reembolsable para niños de 3 a 5 años de edad?

Ejemplo 1	Ejemplo 2
<p><b>Batido de arándanos con yogur que contiene:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de frutas (puré de arándanos)</li> <li>• ¾ taza de leche baja en grasa (1%)</li> <li>• ½ oz eq de sustituto de carne (yogur de vainilla)</li> <li>• y ½ rebanada de tostada de trigo integral</li> </ul> <p><b>Respuesta: Sí.</b> Este es un desayuno reembolsable debido a que tiene tres componentes alimenticios (fruta, sustituto de carne y leche) en las cantidades mínimas requeridas. El batido cuenta para el límite máximo semanal de sustitutos de carne ofrecidos en lugar de granos. No puede ofrecer jugo como parte de otra comida o merienda (refrigerio) ese mismo día. La tostada de trigo integral es un alimento adicional. El yogur debe cumplir con los límites de azúcar del CACFP.</p>	<p><b>Batido de fresa con leche que contiene:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de fruta (puré de fresas)</li> <li>• ½ taza de leche sin grasa (descremada)</li> <li>• y un <i>muffin</i> rico en grano integral (½ oz eq)</li> </ul> <p><b>Respuesta: No.</b> A pesar de que este batido tiene los componentes alimenticios requeridos, no proporciona la cantidad mínima necesaria de leche (¾ taza).</p>

¿Se pueden servir estas combinaciones como parte de un desayuno reembolsable para niños de 6 a 18 años de edad?

Ejemplo 1	Ejemplo 2
<p><b>Batido de mantequilla de maní con banana que contiene:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de fruta (puré de banana)</li> <li>• 2 cucharadas de mantequilla de maní</li> <li>• 1 taza de leche sin grasa (descremada) con sabor añadido</li> </ul> <p><b>Respuesta: No.</b> A pesar de que esta comida cumple con la cantidad de porción mínima de frutas y leche, no incluye los tres componentes alimenticios requeridos. La mantequilla de maní no es acreditable en los batidos. Para que este desayuno sea reembolsable, agregue 1 oz eq de granos o de carne/sustituto de carne.</p>	<p><b>Batido de durazno con leche que contiene:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de fruta (puré de duraznos)</li> <li>• 1 taza de leche baja en grasa (1%)</li> <li>• y tostada de pan de trigo integral (1 oz eq)</li> </ul> <p><b>Respuesta: Sí.</b> Este es un desayuno reembolsable debido a que tiene tres componentes alimenticios (fruta, leche y granos) en las cantidades mínimas requeridas.</p>

**Nota:** oz eq = onza equivalente






## Preparemos el desayuno

### Ejemplos de menús con un énfasis en la leche para niños de 3 a 5 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 95 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 175.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <b>Leche*</b>	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)
 <b>Vegetales, Frutas o ambos</b>	<u><b>Desayuno fácil de avena con bayas</b></u> ½ taza (¼ taza) (p. 122)  <b>Uvas cortadas en rebanadas</b> (¼ taza)	<b>Peras cortadas en cubitos</b> (½ taza)	<b>Arándanos</b> (½ taza)	<b>Ensalada de fruta</b> (½ taza)	<u><b>Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas</b></u> 3 cucharadas de salsa de arándanos rojos y manzanas (¼ taza) (p. 167)  <b>Fresas cortadas en rebanadas</b> (¼ taza)
 <b>Granos</b> = rico en grano integral	<u><b>Desayuno fácil de avena con bayas</b></u> ½ taza (½ oz eq) (p. 122)		<u><b>Panecillo de queso cheddar</b></u> 1 panecillo (1 oz eq) (p. 106)	<b>Tostada de trigo integral</b> ½ rebanada (½ oz eq)	
 <b>Carnes/sustitutos de carne**</b>	<u><b>Desayuno fácil de avena con bayas</b></u> ½ taza (¼ oz eq) (p. 122)	<b>Tocino canadiense</b> 1 rebanada (½ oz eq)	<u><b>Panecillo de queso cheddar</b></u> 1 panecillo (¼ oz eq) (p. 106)		<u><b>Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas</b></u> 1 salchicha de pavo (½ oz eq) (p. 167)

\*Leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada), sin sabor añadido.





\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de tres veces por semana.



## Preparemos el desayuno

### Ejemplos de menús con un énfasis en la leche para los niños de 6 a 18 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 95 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 175.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)
 Vegetales, Frutas o ambos	<u>Desayuno fácil de avena con bayas</u> 1 taza (½ taza) (p. 124)	Peras cortadas en cubitos (½ taza)	Arándanos (½ taza)	Ensalada de fruta (½ taza)	<u>Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas</u> ⅓ taza de salsa de arándanos rojos y manzanas (½ taza) (p. 169)
 Granos <i>= rico en grano integral</i>	<u>Desayuno fácil de avena con bayas</u> 1 taza (1 oz eq) (p. 124)		<u>Panecillo de queso cheddar</u> 1 panecillo (1 oz eq) (p. 106)	Tostada de trigo integral 1 rebanada (1 oz eq)	
 Carnes/ sustitutos de carne**	<u>Desayuno fácil de avena con bayas</u> 1 taza (½ oz eq) (p. 124)	Tocino canadiense 2 rebanadas (1 oz eq)	<u>Panecillo de queso cheddar</u> 1 panecillo (¼ oz eq) (p. 106)		<u>Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas</u> 1 salchicha de pavo (1 oz eq) (p. 169)

\*Leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido.








\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de tres veces por semana.



## Preparemos el desayuno

### Ejemplos de menús con un énfasis en los vegetales/frutas para los niños de 3 a 5 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 95 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 175.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <b>Leche*</b>	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)
 <b>Vegetales, Frutas o ambos</b>	<b>Huevos revueltos con brócoli</b> ½ taza (⅙ taza) (p. 128)  <b>Arándanos</b> ⅓ taza	<b>Avena horneada con duraznos</b> ½ taza (¼ taza de fruta) (p. 157)  <b>Uvas cortadas en rebanadas</b> ¼ taza	<b>Pincho de fresas y waffle con salsa de yogur</b> 2 pinchos (½ taza) (p. 163)	<b>Camote rostizado</b> ½ taza (½ taza) (p. 161)	<b>Panqueques al horno con peras en almíbar</b> 1 panqueque (½ taza) (p. 151)
 <b>Granos</b> <i>= rico en grano integral</i>		<b>Avena horneada con duraznos</b> ½ taza (½ oz eq) (p. 157) 	<b>Pincho de fresas y waffle con salsa de yogur</b> 2 pinchos (½ oz eq) (p. 163) 		<b>Panqueques al horno con peras en almíbar</b> 1 panqueque (½ oz eq) (p. 151) 
 <b>Carnes/sustitutos de carne**</b>	<b>Huevos revueltos con brócoli</b> ½ taza (2 oz eq) (p. 128)		<b>Pincho de fresas y waffle con salsa de yogur</b> 2 pinchos (¼ oz eq) (p. 163)	<b>Tocino canadiense</b> 1 rebanada (½ oz eq)	

\*Leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada), sin sabor añadido.








\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de tres veces por semana.



## Preparemos el desayuno

### Ejemplos de menús con un énfasis en los vegetales/frutas para los niños de 6 a 18 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 95 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 175.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*	<b>Leche</b> (1 taza)	<b>Leche</b> (1 taza)	<b>Leche</b> (1 taza)	<b>Leche</b> (1 taza)	<b>Leche</b> (1 taza)
 Vegetales, Frutas o ambos	<b>Huevos revueltos con brócoli</b> $\frac{2}{3}$ taza ( $\frac{1}{4}$ taza) (p. 130)  <b>Arándanos</b> $\frac{1}{4}$ taza	<b>Avena horneada con duraznos</b> 1 taza ( $\frac{1}{2}$ taza) (p. 159)	<b>Pincho de fresas y waffle con salsa de yogur</b> 2 pinchos ( $\frac{1}{2}$ taza) (p. 165)	<b>Camote rostizado</b> $\frac{1}{2}$ taza ( $\frac{1}{2}$ taza) (p. 161)	<b>Panqueques al horno con peras en almíbar</b> 1 panqueque ( $\frac{1}{2}$ taza) (p. 154)
 Granos  = rico en grano integral		<b>Avena horneada con duraznos</b> 1 taza (1 oz eq) (p. 159) 	<b>Pincho de fresas y waffle con salsa de yogur</b> 2 pinchos (1 oz eq) (p. 165) 		<b>Panqueques al horno con peras en almíbar</b> 1 panqueque (1 oz eq) (p. 154) 
 Carnes/ sustitutos de carne**	<b>Huevos revueltos con brócoli</b> $\frac{2}{3}$ taza (4 oz eq) (p. 130)		<b>Pincho de fresas y waffle con salsa de yogur</b> 2 pinchos ( $\frac{1}{4}$ oz eq) (p. 165)	<b>Tocino canadiense</b> 2 rebanadas (1 oz eq)	

\*Leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido.


\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de tres veces por semana.



## Preparemos el desayuno

### Ejemplos de menús con un énfasis en las carnes/sustitutos de carne para los niños de 3 a 5 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 95 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 175.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <b>Leche*</b>	<b>Leche</b> ( $\frac{3}{4}$ taza)	<b>Leche</b> ( $\frac{3}{4}$ taza)	<b>Leche</b> ( $\frac{3}{4}$ taza)	<b>Leche</b> ( $\frac{3}{4}$ taza)	<b>Leche</b> ( $\frac{3}{4}$ taza)
 <b>Vegetales, Frutas o ambos</b>	<b><u>Ensalada de frutas con requesón</u></b> 1 tazón ( $\frac{1}{2}$ taza) (p. 118)	<b>Nectarina</b> 1 pequeña (sin semilla) ( $\frac{1}{2}$ taza)	<b><u>Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa</u></b> 1 porción ( $\frac{1}{4}$ taza) (p. 108)  <b>Rebanadas de manzana</b> ( $\frac{1}{4}$ taza)	<b><u>Pan rápido de naranja y arándanos rojos</u></b> 1 porción ( $\frac{1}{8}$ taza) (p. 149)  <b>Fruta mixta</b> $\frac{3}{8}$ taza	<b><u>Desayuno de frijoles negros con huevo</u></b> $\frac{1}{2}$ taza ( $\frac{1}{2}$ taza) (p. 102)
 <b>Granos</b>  = rico en grano integral		<b>Avena</b> $\frac{1}{4}$ taza ( $\frac{1}{2}$ oz eq)		<b><u>Pan rápido de naranja y arándanos rojos</u></b> 1 porción ( $\frac{1}{2}$ oz eq) (p. 149)	
 <b>Carnes/sustitutos de carne**</b>	<b><u>Ensalada de frutas con requesón</u></b> 1 tazón ( $\frac{1}{2}$ oz eq) (p. 118)		<b><u>Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa</u></b> 1 porción ( $\frac{1}{2}$ oz eq) (p. 108)		<b><u>Desayuno de frijoles negros con huevo</u></b> $\frac{1}{2}$ taza ( $\frac{1}{2}$ oz eq) (p. 102)

\*Leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada), sin sabor añadido.

\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de tres veces por semana.









## Preparemos el desayuno



### Ejemplos de menús con un énfasis en las carnes/sustitutos de carne para los niños de 6 a 18 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 95 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 175.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <b>Leche*</b>	<b>Leche</b> (1 taza)	<b>Leche</b> (1 taza)	<b>Leche</b> (1 taza)	<b>Leche</b> (1 taza)	<b>Leche</b> (1 taza)
 <b>Vegetales, Frutas o ambos</b>	<u>Ensalada de frutas con requesón</u> 1 tazón (½ taza) (p. 120)	<b>Nectarina</b> 1 pequeña (½ taza)	<u>Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa</u> 1 porción (½ taza) (p. 111)	<u>Pan rápido de naranja y arándanos rojos</u> 1 porción (⅓ taza) (p. 149)  <b>Fruta mixta</b> (⅔ taza)	<u>Desayuno de frijoles negros con huevo</u> ½ taza (½ taza) (p. 104)
 <b>Granos</b> = rico en grano integral	<u>Ensalada de frutas con requesón</u> 1 tazón (¼ oz eq) (p. 120)	<b>Avena</b> ½ taza (1 oz eq)		<u>Pan rápido de naranja y arándanos rojos</u> 1 porción (1 oz eq) (p. 149)	
 <b>Carnes/sustitutos de carne**</b>	<u>Ensalada de frutas con requesón</u> 1 tazón (1 oz eq) (p. 120)		<u>Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa</u> 1 porción (1 oz eq) (p. 111)		<u>Desayuno de frijoles negros con huevo</u> ½ taza (1 oz eq) (p. 104)

\*Leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido.









\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de tres veces por semana.



## Preparemos el desayuno

### Ejemplos de menús con un énfasis en los granos para los niños de 3 a 5 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 95 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 175.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <b>Leche*</b>	<b>Leche</b> ( $\frac{3}{4}$ taza)	<b>Leche</b> ( $\frac{3}{4}$ taza)	<b>Leche</b> ( $\frac{3}{4}$ taza)	<b>Leche</b> ( $\frac{3}{4}$ taza)	<b>Leche</b> ( $\frac{3}{4}$ taza)
 <b>Vegetales, Frutas o ambos</b>	<b>Pera</b> 1 pequeña ( $\frac{1}{2}$ taza)	<b>Batatas y manzanas al horno***</b> $\frac{1}{2}$ taza ( $\frac{1}{2}$ taza)	<b>Duraznos cortados en cubitos</b> ( $\frac{1}{2}$ taza)	<b>Ciruela</b> 1 mediana (sin semilla) ( $\frac{1}{2}$ taza)	<b>Tangerina</b> 1 grande ( $\frac{1}{2}$ taza)
 <b>Granos</b> <i>= rico en grano integral</i>	<b><u>Tostada francesa al horno con naranja y canela</u></b> 1 porción ( $\frac{1}{2}$ oz eq) (p. 114) 	<b>Tostada de pan rico en grano integral</b> $\frac{1}{2}$ rebanada ( $\frac{1}{2}$ oz eq) 	<b><u>Panecillo fácil y rápido de trigo integral</u></b> 1 panecillo (1 oz eq) (p. 126) 	<b>Cereal listo para comer (hojuelas)</b> $\frac{1}{2}$ taza ( $\frac{1}{2}$ oz eq)	<b><u>Muffin de maíz con limón y arándanos</u></b> 1 muffin (1 oz eq) (p. 146) 
 <b>Carnes/sustitutos de carne**</b>					

\*Leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada), sin sabor añadido.

\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de tres veces por semana.









\*\*\*Encuentre la receta en la Caja de Recetas de Nutrición Infantil en [theicn.org/cnr](http://theicn.org/cnr).



## Preparemos el desayuno

### Ejemplos de menús con un énfasis en las granos para los niños de 6 a 18 años de edad

A continuación, encontrará ejemplos de menús para comenzar. Podrá encontrar recetas estandarizadas del USDA para hogares (6 porciones) en la página 95 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 175.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)
 Vegetales, Frutas o ambos	Pera 1 pequeña (½ taza)	Batatas y manzanas al horno*** ½ taza (½ taza)	Duraznos cortados en cubitos (½ taza)	Ciruela 1 mediana (sin semilla) (½ taza)	Tangerina 1 grande (½ taza)
 Granos <i>= rico en grano integral</i>	<u>Tostada francesa al horno con naranja y canela</u> 1 porción (1 oz eq) (p. 116) 	Tostada de pan rico en grano integral 1 rebanada (½ oz eq) 	<u>Panecillo fácil y rápido de trigo integral</u> 1 panecillo (1 oz eq) (p. 126) 	Cereal listo para comer (hojuelas) 1 taza (½ oz eq)	<u>Muffin de maíz con limón y arándanos</u> 1 muffin (1 oz eq) (p. 146) 
 Carnes/ sustitutos de carne**					

\*Leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido.

\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de tres veces por semana.

\*\*\*Encuentre la receta en la Caja de Recetas de Nutrición Infantil en [theicn.org/cnr](http://theicn.org/cnr).

# Planificación de menús en el CACFP

<b>Planificación de menús en el CACFP .....</b>	<b>54</b>
<b>Los cinco principios para la planificación del menú .....</b>	<b>54</b>
<b>Planifiquemos un desayuno usando los cinco principios para la planificación del menú.....</b>	<b>56</b>
<b>Cómo comenzar: desarrollo del menú .....</b>	<b>60</b>
<b>Ciclos de menús .....</b>	<b>65</b>
<b>Consideraciones para dietas especiales y modificaciones de menús .....</b>	<b>74</b>
<b>Alergias a los alimentos .....</b>	<b>75</b>
<b>Modificaciones para reducir el riesgo de atragantamiento de los niños durante el desayuno.....</b>	<b>78</b>

# Planificación de menús en el CACFP

Además de cumplir con los requisitos del patrón de comidas, usted deberá tener en cuenta si los desayunos son sabrosos, atractivos visualmente, y si se ajustan a su presupuesto.

## Los cinco principios para la planificación del menú

### 1. Trate de lograr un equilibrio

Durante la semana, sirva alimentos que sean bajos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio. Esto puede ayudar a balancear algún desayuno o comida esporádica que puede tener un mayor contenido de esos nutrientes. Use la información nutricional que se incluye en cada una de las recetas en este planificador como una guía.



#### Requisitos:

- Los yogures y los cereales siempre deben cumplir con los límites de azúcar establecidos.
  - Yogures: un máximo de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
  - Cereales: un máximo de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca.
- Los tipos de leche siempre deben cumplir con los requisitos del grupo de edades en cuanto al contenido de grasa y sabor.
- Los postres en base a granos **nunca se pueden** contar como parte de una comida reembolsable.
- Los alimentos que se fríen en abundante grasa (en el sitio de cuidado) **no se pueden** contar como parte de una comida reembolsable.

#### Mejores prácticas:

- Elija frutas enlatadas en agua o jugo 100% puro en lugar de enlatadas en jarabe.
- Elija vegetales enlatados que digan “bajo en sodio” o “sin sal agregada”.
- Sirva carnes procesadas con menor frecuencia.
- Busque alternativas a los ingredientes dulces (tales como jarabes, miel y azúcar con canela).

### 2. Variedad

Sirva diferentes tipos de vegetales, frutas, granos y carnes y sustitutos de carne durante la semana. Esto lo ayudará a proporcionarle a los niños la nutrición que ellos necesitan. También ayudará a los niños a aprender sobre diferentes alimentos. Vea la receta del [camote rostizado](#) en la página 161 o la receta de la [tostada con queso crema y peras](#) en la página 171.



[Camote rostizado](#)  
(p. 161)



[Tostada con queso crema y peras](#)  
(p. 171)



### 3. Contraste

Combine alimentos que sean cremosos con alimentos que sean crujientes en el desayuno. Por ejemplo, combine rebanadas de manzanas y peras crujientes con mantequilla de maní cremosa. Vea la receta del [pan pita con fruta y mantequilla de maní](#) en la página 132. Tenga cuidado con los alimentos que pueden generar un riesgo de atragantamiento para los niños pequeños (consulte la página 78).



[Pan pita con fruta y mantequilla de maní](#)  
(p. 132)

### 4. Color

Planifique sus menús de tal forma que use vegetales y frutas de diferentes colores durante la semana. Los vegetales, las frutas y las hierbas coloridas también pueden hacer que los alimentos de color *beige*, blanco o marrón se vean más atractivos. Consulte la receta del [pan rápido de naranja y arándanos rojos](#) en la página 149 como ejemplo de cómo los desayunos pueden ser coloridos.



[Pan rápido de naranja y arándanos rojos](#)  
(p. 149)

### 5. Aspecto

Presente los alimentos de una forma creativa para lograr que los desayunos resulten divertidos. Aun los niños mayores y los adultos aprecian los recipientes y envases de alimentos coloridos y los nombres de recetas creativos. Vea la receta del [pincho de fresas y waffle con salsa de yogur](#) en la página 163 como ejemplo. Asegúrese de que los alimentos sean de alta calidad. Por ejemplo, asegúrese de que los panes no estén empapados, que las rodajas de manzana no se estén oscureciendo y que los vegetales no se cocinen demasiado.



[Pincho de fresas y waffle con salsa de yogur](#)  
(p. 163)



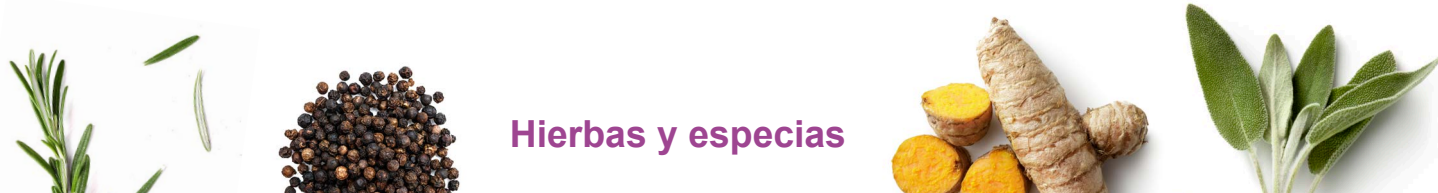
**Planifiquemos un desayuno usando los cinco principios para la planificación del menú**

Cree menús nuevos que utilicen al menos uno de los cinco principios de planificación de menús: equilibrio, variedad, contraste, color y aspecto. Revise los requisitos del patrón de comidas en las páginas 8 y 9 para asegurarse de que proporciona las cantidades mínimas requeridas para cada grupo de edad. Le recordamos que puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de 3 veces por semana.

Niños de 3 a 5 años de edad		
Desayuno 1: componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio:		
2do componente alimenticio:		
3er componente alimenticio:		
¿Qué principios para la planificación del menú usó?		
Desayuno 2: componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio:		
2do componente alimenticio:		
3er componente alimenticio:		
¿Qué principios para la planificación del menú usó?		
Niños de 6 a 18 años de edad		
Desayuno 1: componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio:		
2do componente alimenticio:		
3er componente alimenticio:		
¿Qué principios para la planificación del menú usó?		
Desayuno 2: componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio:		
2do componente alimenticio:		
3er componente alimenticio:		
¿Qué principios para la planificación del menú usó?		

## Cómo usar hierbas y especias

Aun los niños pequeños aprecian los alimentos de desayuno con buen sabor. Las hierbas y las especias pueden dar sabor a los alimentos sin agregarles azúcar ni sodio (sal). Las hierbas y las especias también pueden dar color a las comidas. Si le preocupa tener que comprar una nueva especia solo para una receta, vea nuestra lista a continuación que incluye las recetas en este planificador de menús al igual que otros recursos de Team Nutrition que usan hierbas y especias específicas. Muchas hierbas y especias se pueden cultivar fácilmente en un jardín para niños o es posible que se encuentren disponibles en una granja local o en un mercado de agricultores locales o "farmers market", como se les conoce en inglés.



### Hierbas y especias

Nombre	Forma	Recetas en este planificador	Otras recetas en la Caja de recetas de nutrición infantil
<b>Ajo</b>	Seco, en polvo (no en sal de ajo)	<a href="#">Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa</a> (p. 108)	Bocaditos de <i>bagel</i> con hierbas Burrito de desayuno con salsa ( <i>Breakfast Burrito with Salsa</i> )
<b>Canela</b>	Molida	<a href="#">Tostada francesa al horno con naranja y canela</a> (p. 114) <a href="#">Avena horneada con duraznos</a> (p. 157)	Batatas y manzanas al horno Pizza divertida de frutas para el desayuno ( <i>Fun Fruit Breakfast Pizza</i> )
<b>Cilantro</b>	Fresco	<a href="#">Desayuno de frijoles negros con huevos</a> (p. 102)	Frijoles negros con plátanos Fideos con salsa de mantequilla de maní
<b>Comino</b>	Molido	<a href="#">Desayuno de frijoles negros con huevos</a> (p. 102)	Revuelto de tofu al estilo sudoeste ( <i>Southwest Tofu Scramble</i> ) Garbanzos y tomates
<b>Especia para tarta de calabaza</b>	Seca (Mezcle 4 cucharaditas de canela, 2 cucharaditas de jengibre, 1 cucharadita de clavos de olor molidos y ½ cucharadita de nuez moscada para obtener 2 ½ cucharadas de especia para tarta de calabaza casera)	<a href="#">Panqueques al horno con peras en almíbar</a> (p. 151) <a href="#">Tostada con queso crema y peras</a> (p. 171)	



## Hierbas y especias

Nombre	Forma	Recetas en este planificador	Otras recetas en la Caja de recetas de nutrición infantil
<b>Especia para tarta de manzana</b>	Seca (Mezcle 1½ cucharadas de canela, 1½ cucharaditas de nuez moscada y 1 cucharadita de pimienta dulce para obtener 3 cucharadas de especia para tarta de manzana)	<a href="#">Panqueques de calabaza dorada</a> (p. 140)	
<b>Salvia</b>	Entera, triturada, molida	<a href="#">Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas</a> (p. 167)	Pizza de desayuno con masa de hashbrown ( <i>Breakfast Pizza with Hashbrown Crust</i> )

\*La caja de recetas de nutrición infantil es una colección de recetas estandarizadas del USDA que se encuentran disponibles de manera gratuita en: [theicn.org/cnrb](http://theicn.org/cnrb).



### Cómo dar un toque diferente usando hierbas y especias: consejos útiles

- **Siempre comience de a poco.** Agregue las hierbas o las especias a la comida gradualmente hasta que logre el sabor deseado. Siempre puede agregar más sabor, pero no podrá reducirlo.
- **Hágalo en el momento oportuno.** Es importante agregar los condimentos en el momento adecuado. En el caso de los alimentos de cocción rápida, agregue las hierbas y las especias al comienzo del proceso de cocción. En el caso de los alimentos que se demoran más en cocinarse, agréguelas más adelante.
- **Conozca su límite.** Use una cantidad limitada de hierbas y especias a base de sal. También es muy importante tener cuidado con las hierbas y especias picantes cuando cocine para los niños, ya que los alimentos pueden volverse muy picantes rápidamente.
- **Pruebe hierbas frescas o secas.** Todos los envases deben incluir una etiqueta y fecha.
  - Conserve las hierbas y especias secas en recipientes herméticos, en un lugar fresco y seco.
  - Enjuague, seque y envuelva las hierbas frescas con una toalla de papel húmeda. Colóquelas en un recipiente y refrigérelas.





### Desayunos no perecederos

Es posible que su centro desee servir desayunos que no requieran refrigeración (es decir, alimentos no perecederos). Muchos alimentos no perecederos también son listos para consumo, lo que los convierte en alimentos ideales para centros que no cuentan con el espacio suficiente para la preparación de comidas y/o con el tiempo o personal para preparar los alimentos. Entre las ideas para desayunos no perecederos que requieren muy poca o ninguna preparación, podemos mencionar los siguientes:

#### Frutas

- Frutas secas (por ejemplo: uvas pasas, arándanos rojos, albaricoques)\*\*
- Jugo 100% puro
- Muchas frutas enteras (por ejemplo, manzanas, naranjas)
- Taza de fruta, no perecedera (envasadas en agua, jugo 100% puro o jarabe ligero)
- Taza de puré de manzana, no perecedera

#### Vegetales

- Frijoles enlatados
- Jugo 100% puro

#### Carnes/sustitutos de carne

- Cecina de carne de res u otras carnes secas o semisecas de aves o pescado\* \*\*
- Nueces (frutos secos), semillas y mantequillas de nueces/semillas\*\*

#### Granos

- Panes, cereales, galletas "*crackers*" o tortillas que sean ricos en grano integral o enriquecidos

#### Leche

- Leche, no perecedera

\*Para poder acreditar este alimento, es necesario tener una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto.

\*\*Este alimento puede representar un riesgo de atragantamiento para niños menores de 4 años. Evite o modifique los alimentos que presenten este riesgo, tales como las palomitas de maíz, las carnes secas, las frutas secas y las nueces. Consulte la página 78 para obtener más información



## Cómo comenzar: desarrollo del menú

¿Está listo para comenzar a planificar un nuevo menú de desayunos? Utilice estos cinco pasos a continuación como una guía para la planificación del menú.



### Paso 1: Prepárese

Programe una fecha y reserve el tiempo en el calendario para comenzar a escribir sus menús. ¡Es posible que necesite más de una sesión de planificación para terminar con la tarea!

Antes de comenzar a redactar sus menús:

- Verifique los alimentos con los que ya cuenta.
- Determine su presupuesto, personal y equipos disponibles para los alimentos.
- Consulte los requisitos del patrón de comidas del CACFP, las guías de políticas, los recursos disponibles de *Team Nutrition* y cualquier otra información pertinente proporcionada por las agencias estatales y organizaciones patrocinadoras.
- Reúna los comentarios y sugerencias de los padres, niños y otras partes interesadas tales como el personal de cocina, comité asesor, y el personal docente y de cuidados.

### Paso 2: Piense en dónde se encuentra y a dónde quiere ir

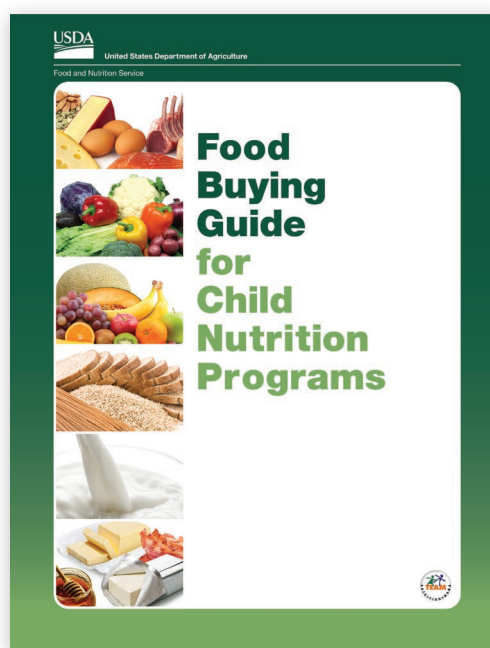
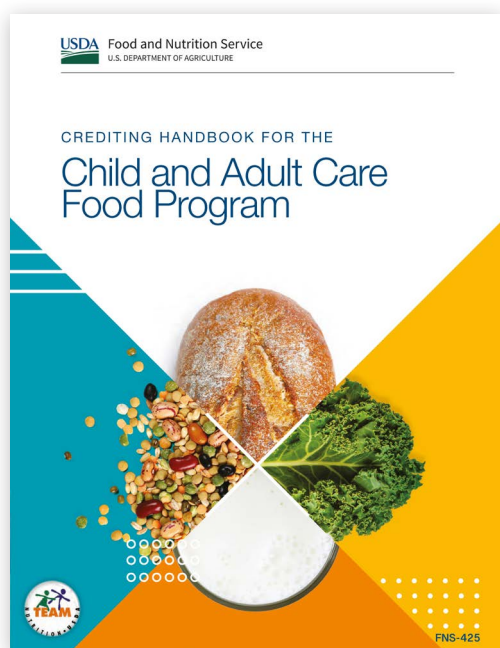
Use la "Evaluación previa a la planificación del menú de desayuno" en las páginas 10 a 11 como una guía. Evalúe sus menús actuales y piense en las siguientes preguntas:

- ¿Qué le gusta del menú actual?
- ¿Qué desea cambiar?
- ¿Los menús cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP?
- ¿Puede mejorarlo?

### Paso 3: Elija alimentos y recetas para el menú

Un desayuno reembolsable en el CACFP incluye tres componentes alimenticios: leche, frutas/vegetales o ambos, y granos. Recuerde que puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de tres veces por semana. Esto significa que puede servir una variedad de alimentos. Es posible que desee consultar los siguientes recursos al planificar su menú:

- Recetas estandarizadas del USDA, las cuales pueden resultar muy valiosas cuando planifica sus menús. Estas recetas han sido probadas en la cocina e incluyen una declaración sobre cómo se acredita el alimento para el patrón de comidas del CACFP. Cuando se preparan según las instrucciones de la receta, es muy probable que dichas recetas produzcan resultados positivos cada vez que se preparan.
- Manual de acreditación del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (*Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program*, disponible solo en inglés) en [fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program](https://fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program).
- Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, disponible solo en inglés) en [fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs](https://fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).
- Etiqueta de Nutrición Infantil o Declaración de Formulación del Producto para todo alimento que no se encuentra en la Guía de compras para los Programas de Nutrición Infantil.



## Lleve a cabo una prueba de degustación

Una prueba de degustación puede ayudarle a determinar la aceptación de un alimento nuevo para el desayuno que quizás desee incluir en su menú.

### Opción 1: Pequeña e informal

Una prueba de degustación puede ser un proceso informal en un centro de cuidado infantil u hogar de cuidado diurno. Esta puede incluir la preparación de la receta y hacer que los niños la prueben para ver si les gusta.

En el caso de los niños pequeños, esto puede incluir explorar o probar un nuevo ingrediente. El recurso Siébralo, Pruébalo y Disfrútalo: Diversión con frutas y vegetales en hogares de cuidado infantil (*Grow it, Try it, Like it: Fun with Fruits and Vegetables at Family Child Care*, disponible solo en inglés) incluye ejemplos sobre cómo presentar nuevos alimentos y llevar a cabo una actividad de prueba de degustación. Usted puede modificar estas actividades para usar otros alimentos que le interesaría agregar a su menú. Visite [fns.usda.gov/tn/grow-it-homes](https://fns.usda.gov/tn/grow-it-homes) para ver una versión digital de este recurso.

### Opción 2: Más grande y formal

Los programas con un mayor número de estudiantes pueden llevar a cabo un proceso de prueba de degustación más formal. Siga los siguientes pasos:

- 1. Elija un grupo de personas que probarán la receta.** Dicho grupo debe incluir tanto el personal como los niños. Siempre debe asegurarse de brindarle la oportunidad a los niños de negarse a probar el nuevo alimento.
- 2. Elija una manera de votar para la prueba de degustación.** La manera de votar que utilice debe ser adecuada para la edad del grupo que lleva a cabo la prueba de degustación. Consulte los ejemplos en la página 63. También puede usar el recurso de Team Nutrition titulado "*Kid's Food Critic Activity*" (Actividad: Los niños en el papel de críticos gastronómicos, solo disponible en inglés. Consulte [fns.usda.gov/sites/default/files/tn/Food\\_Critic\\_508.pdf](https://fns.usda.gov/sites/default/files/tn/Food_Critic_508.pdf) para obtener una versión digital de este recurso.
- 3. Prepare la receta.** La cantidad sugerida es de por lo menos  $\frac{1}{8}$  taza (2 cucharadas) por persona que prueba.
- 4. Prepare un lugar para la prueba.** Puede usar un carrito móvil o una mesa. Entregue cubiertos (si es necesario) y agua para beber. Si la receta incluye frutas o vegetales como uno de los ingredientes principales, evalúe la posibilidad de presentar la fruta entera y hablar sobre su cosecha.
- 5. Haga que los participantes prueben y clasifiquen el alimento.** Ellos pueden registrar sus respuestas en la papeleta de voto que les entregó.
- 6. Resuma los resultados.** Evalúe los resultados. Decida si debe agregar o no la receta al menú. Tal vez deba modificar la receta basado en los comentarios que recibe.

Lleve a cabo una prueba de degustación

**Papeleta de voto para la prueba de degustación del personal**

Nombre del alimento:

¿Qué me pareció?

¿Lo volvería a comer?

Otra información útil:

**Papeleta de voto para la prueba de degustación de los niños**

Nombre del alimento:

¿Qué me pareció?

¿Lo volvería a comer?

Otra información útil:

**Papeleta de voto para la prueba de degustación de los niños pequeños**

Nombre/imagen del alimento:





### Paso 4: Use herramientas para redactar los menús

Usted como el planificador de los menús, decide la duración (cantidad de semanas) del menú. Las herramientas para redactar menús pueden ayudarle a hacerlo.

Las herramientas pueden incluir un lápiz y papel, plantillas de menús, o *software* para la planificación de menús. Independientemente del método que elija, el objetivo es satisfacer todos los requisitos pertinentes del patrón de comidas.

- Las plantillas de menús son una excelente manera de comenzar. El formato de la plantilla servirá como una guía que se puede completar para ayudarlo a recordar los componentes alimenticios durante el proceso del desarrollo de los menús.
- Los ciclos de menús combinan varios menús semanales en un solo menú que cubre una cantidad de tiempo específica. Consulte la página 65 para más información sobre los ciclos de menús.

### Paso 5: Evalúe el menú que desarrolló

Cuando haya terminado su menú, verifíquelo detenidamente. Los menús deben cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP, deben ser nutritivos y reflejar los cinco principios básicos para la planificación del menú. Use la evaluación posterior a la planificación del menú de desayuno en las páginas 90 a 92 para ayudarlo a evaluar los menús que desarrolló. Consulte la lista de ejemplos de combinaciones de desayunos en las páginas 8 y 9 para obtener ayuda.





### Ciclos de Menús

Los ciclos de menús pueden ser una herramienta de planificación de menús eficaz tanto para los centros como para los hogares de cuidado infantil. El menú es diferente para cada día del ciclo. Al final del ciclo, usted volverá a comenzar con el menú del primer día del ciclo. Un ciclo de menús suele durar de 3 a 5 semanas y se repite durante el año.

#### ¿Por qué utilizar un ciclo de menú?

El uso del ciclo de menús tiene varias ventajas:



**Permite ahorrar tiempo:** Los ciclos de menús pueden reducir la cantidad de tiempo que debe dedicar en actividades de planificación de menús. Debido a que los ciclos de menús se repiten, usted puede tener una lista de compras fija y pedidos pendientes de los proveedores de alimentos. Adicionalmente, es posible que el personal adquiera una mayor experiencia en la preparación de los alimentos en el menú. Esto significa que pueden realizar sus tareas en menos tiempo. Los ciclos de menús también pueden ayudarlo a reducir las horas de trabajo o permitir que el personal cuente con más tiempo para actividades tales como la educación nutricional.



**Controla los costos de los alimentos:** El uso de los ciclos de menús facilita la compra de los alimentos. Los ciclos de menús le permiten saber de antemano qué alimentos debe comprar y las cantidades necesarias. Esto le permite aprovechar ofertas, liquidaciones, ventas o compras al por mayor en clubes de venta mayorista u otros proveedores de servicios de alimentos. Si usted tiene un programa con una mayor cantidad de estudiantes, consulte las opciones disponibles para operadores a través del programa de Alimentos del USDA en las escuelas (*USDA Foods in Schools*).



**Reduce los errores:** La planificación de los desayunos puede ayudarlo a evitar los errores que surgen cuando se planifican comidas sobre la marcha. Es más probable que usted proporcione los componentes alimenticios apropiados en las cantidades adecuadas cuando cuenta con tiempo suficiente para crear el menú y tomar en cuenta los requisitos del programa.



**Compras más inteligentes:** Los ciclos de menús pueden ayudarlo a pronosticar la cantidad adecuada de alimentos que debe comprar, lo que puede contribuir a reducir el deterioro de los alimentos. Esto le permitirá mantener niveles de inventario adecuados y usar mejor el espacio de almacenamiento disponible. Con una planificación cuidadosa, usted puede decidir con anticipación cómo almacenar los alimentos y cómo usar la comida sobrante.



**Brinda flexibilidad:** Si la disponibilidad de un alimento cambia, el menú se puede cambiar con un impacto mínimo. Por ejemplo, usted puede cambiar fácilmente el tipo de frutas en el menú, lo cual es importante durante la temporada de las frutas y los vegetales que se cosechan localmente.

El programa de Alimentos del USDA en las escuelas brinda apoyo a los programas de nutrición y a la agricultura de los Estados Unidos. El gobierno federal compra alimentos cultivados y producidos 100 % en los Estados Unidos para ser utilizados por las escuelas y las instituciones que participan en los Programas de Nutrición Infantil (*Child Nutrition Programs*). Para más información, consulte [fns.usda.gov/usda-foods](https://fns.usda.gov/usda-foods).







### Ciclos de menús: Consejos importantes

A pesar de que los ciclos de menús ofrecen muchas ventajas, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- **Variedad:** El servir los mismos alimentos en el desayuno con demasiada frecuencia puede reducir su atractivo para los niños. Debido a que los ciclos se repiten, trate de no repetir alimentos dentro del mismo ciclo con demasiada frecuencia.
- **Ocasiones especiales:** Planifique menús especiales para días festivos y celebraciones especiales. Evalúe estos menús especiales para asegurarse de que cumplen con los requisitos del patrón de comidas del CACFP.
- **Temporadas del año:** Evalúe la posibilidad de contar con diferentes versiones de sus ciclos de menú para las diferentes temporadas del año en los que los alimentos producidos localmente se encuentran disponibles (y resultan más baratos).



Ejemplo de ciclo de menús de desayuno para 3 semanas: De 3 a 5 años de edad

Semana 1		Semana 2		Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <b>Leche*</b>	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)
 <b>Vegetales, Frutas o ambos</b>	<b><u>Panqueques de calabaza dorada</u></b> 1 <i>panqueque</i> (⅛ taza) (p. 140)  <b>Ensalada de frutas</b> (⅜ taza)	<b>Durazno</b> 1 <i>mediano</i> (sin semillas) (½ taza)	<b><u>Pan pita con fruta y mantequilla de maní</u></b> 1 <i>mitad</i> (¼ taza) (p. 132)  <b>Uvas pasas</b> (⅛ taza)	<b>Sandía cortada en cubitos</b> (sin cáscara) (½ taza)	<b>Nectarina</b> 1 <i>pequeña</i> (sin semillas) (½ taza)
 <b>Granos</b>  = rico en grano integral	<b><u>Panqueques de calabaza dorada</u></b> 1 <i>panqueque</i> (½ oz eq) (p. 140)		<b><u>Pan pita con fruta y mantequilla de maní</u></b> 1 <i>mitad</i> (1 oz eq) (p. 132)	<b>Tostada de pan de trigo integral</b> ½ <i>rebanada</i> (½ oz eq)	
 <b>Carnes/ sustitutos de carne**</b>		<b>Requesón</b> ⅛ <i>taza</i> (½ oz eq)	<b><u>Pan pita con fruta y mantequilla de maní</u></b> 1 <i>mitad</i> (½ oz eq) (p. 132)		<b>Yogur</b> ¼ <i>taza</i> (½ oz eq)

\*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido.

\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos hasta tres veces por semana.





Ejemplo de ciclo de menús de desayuno para 3 semanas: De 3 a 5 años de edad

Semana 1		Semana 2		Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <b>Leche*</b>	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)
 <b>Vegetales, Frutas o ambos</b>	<b>Uvas cortadas por la mitad</b> (½ taza)	<b>Horneado de quinua con bayas mixtas</b> ½ taza (¼ taza) (p. 98) <b>Rebanadas de manzana</b> ¼ taza (¼ taza)	<b>Melón (honeydew)</b> (cortado en cubitos, sin cáscara) (½ taza)	<b>Tostada con queso crema y peras</b> ½ rebanada (⅛ taza) (p. 171) <b>Durazno cortado en cubitos</b> ⅜ taza (⅜ taza)	<b>Fresas cortadas en rebanadas</b> (½ taza)
 <b>Granos</b> <i>= rico en grano integral</i>		<b>Horneado de quinua con bayas mixtas</b> ½ taza (½ oz eq) (p. 98)		<b>Tostada con queso crema y peras</b> ½ rebanada (½ oz eq) (p. 171)	<b>Avena</b> ¼ taza (½ oz eq)
 <b>Carnes/ sustitutos de carne**</b>	<b>Huevos revueltos</b> ¼ taza (1 oz eq)		<b>Yogur</b> ¼ taza (½ oz eq)		

\*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido.

\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos hasta tres veces por semana.

Ejemplo de ciclo de menús de desayuno para 3 semanas: De 3 a 5 años de edad





Semana 1		Semana 2			Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
 <b>Leche*</b>	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	<b>Leche</b> (¾ taza)	
 <b>Vegetales, Frutas o ambos</b>	<b>Mango cortado en cubitos</b> (½ taza)	<b>Papas</b> (½ taza)	<b><u>Pan rápido de naranja y arándanos rojos</u></b> 1 porción (⅛ taza) (p. 149) <b>Pera cortada en cubitos</b> ⅜ taza (⅜ taza)	<b>Aguacate</b> (¼ taza) <b>Naranja mediana</b> ½ naranja (¼ taza)	<b><u>Rollito de fruta y yogur</u></b> 1 mitad (¼ taza) (p. 136) <b>Arándanos</b> (¼ taza)	
 <b>Granos</b> <i>= rico en grano integral</i>	<b>Cereal listo para comer (redondos)</b> ½ taza (½ oz eq)		<b><u>Pan rápido de naranja y arándanos rojos</u></b> 1 porción (1¼ oz eq) (p. 149)	<b>Tostada de pan de trigo integral</b> ½ rebanada (½ oz eq)	<b><u>Rollito de fruta y yogur</u></b> 1 mitad (¾ oz eq) (p. 136)	
 <b>Carnes/ sustitutos de carne**</b>		<b>Huevo hervido duro</b> ½ huevo (1 oz eq)			<b><u>Rollito de fruta y yogur</u></b> 1 mitad (¼ oz eq) (p. 136)	

\*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido.

\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos hasta tres veces por semana.







Ejemplo de ciclo de menús de desayuno para 3 semanas: De 6 a 18 años de edad

Semana 1		Semana 2		Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)
 Vegetales, Frutas o ambos	<u>Panqueques de calabaza dorada</u> 1 <i>panqueque</i> (¼ taza) (p. 143)  Ensalada de frutas ¼ <i>taza</i> (¼ <i>taza</i> )	Durazno 1 <i>mediano</i> (½ <i>taza</i> )	<u>Pan pita con fruta y mantequilla de maní</u> 2 <i>mitades</i> (½ <i>taza</i> ) (p. 134)	Sandía cortada en cubitos (½ <i>taza</i> )	Nectarina 1 <i>pequeña</i> (½ <i>taza</i> )
 Granos  = rico en grano integral	<u>Panqueques de calabaza dorada</u> 1 <i>panqueque</i> (1 oz eq) (p. 143)		<u>Pan pita con fruta y mantequilla de maní</u> 2 <i>mitades</i> (2 oz eq) (p. 134)	Tostada de pan de trigo integral 1 <i>rebanada</i> (1 oz eq)	
 Carnes/ sustitutos de carne**		Requesón ¼ <i>taza</i> (1 oz eq)	<u>Pan pita con fruta y mantequilla de maní</u> 2 <i>mitades</i> (1 oz eq) (p. 134)		Yogur ½ <i>taza</i> (1 oz eq)

\*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido.

\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos hasta tres veces por semana.





Ejemplo de ciclo de menús de desayuno para 3 semanas: De 6 a 18 años de edad

Semana 1		Semana 2			Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
 Leche*	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	
 Vegetales, Frutas o ambos	Uvas cortadas por la mitad (½ taza)	<u>Horneado de quinua con bayas mixtas</u> 1 taza (½ taza) (p. 100)	Melón ( <i>honeydew</i> ), cortado en cubitos (½ taza)	<u>Tostada con queso crema y peras</u> 1 rebanada (¼ taza) (p. 173)  Cerezas secas ⅓ taza (¼ taza)	Fresas (½ taza)	
 Granos  = rico en grano integral		<u>Horneado de quinua con bayas mixtas</u> 1 taza (1 oz eq) (p. 100)		<u>Tostada con queso crema y peras</u> 1 rebanada (1 oz eq) (p. 173)	Avena ½ taza (1 oz eq)	
 Carnes/ sustitutos de carne**	Huevos revueltos ½ taza (2 oz eq)		Yogur ½ taza (1 oz eq)			

\*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido.

\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos hasta tres veces por semana.

Ejemplo de ciclo de menús de desayuno para 3 semanas: De 6 a 18 años de edad

Semana 1		Semana 2			Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
 Leche*	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	
 Vegetales, Frutas o ambos	Mango cortado en cubitos (½ taza)	Papas asadas (½ taza)	<u>Pan rápido de naranja y arándanos rojos</u> 1 porción (⅛ taza) (p. 149)  Pera cortada en cubitos (⅜ taza)	Aguacate (¼ taza)  Naranja ½ naranja mediana (¼ taza)	<u>Rollito de fruta y yogur</u> 2 mitades (½ taza) (p. 138)	
 Granos  = rico en grano integral	Cereal listo para comer (redondos) 1 taza (1 oz eq)		<u>Pan rápido de naranja y arándanos rojos</u> 1 porción (1¼ oz eq) (p. 149)	Tostada de pan de trigo integral 1 rebanada (1 oz eq)	<u>Rollito de fruta y yogur</u> 2 mitades (1½ oz eq) (p. 138)	
 Carnes/ sustitutos de carne**		Huevo hervido duro ½ huevo (1 oz eq)			<u>Rollito de fruta y yogur</u> 2 mitades (½ oz eq) (p. 138)	

\*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido.

\*\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos hasta tres veces por semana.

## Cómo usar los restos de comidas e ingredientes adicionales

La mayoría de las personas usan recetas con ingredientes que les son familiares. Generalmente, tienen los ingredientes en sus cocinas o los compran con frecuencia. En algunos casos, preparar una receta que incluya un ingrediente que no usa normalmente puede desalentarlo a probar algo nuevo. Por ejemplo, si usted elige una receta que incluye una pequeña cantidad de comino o especia para tarta de calabaza y se pregunta ¿qué puedo hacer con el resto?

Otro dilema podría ser qué hacer con los restos de comidas o los ingredientes adicionales. Por ejemplo, si desea preparar una receta que requiere 10 onzas de duraznos enlatados cortados en cuadritos, pero usted solo puede encontrar latas de 8 o de 15 onzas. ¿Cómo puede usted usar el resto de los duraznos?

Para más información sobre el almacenamiento y manejo seguro de los restos de comida, visite [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov).

El pensar por adelantado qué puede hacer con los ingredientes adicionales puede que le facilite el probar una receta nueva. Cuando planifique sus ciclos de menú, tenga en cuenta las recetas que desea usar y si contará con ingredientes adicionales. Usted puede planificar comidas y meriendas (refrigerios) que le permitan usar todos los restos de comidas o ingredientes adicionales.

A continuación encontrará consejos útiles de cómo usar algunos de los restos de comidas o ingredientes adicionales que pudiera tener después de preparar una receta.

Ingrediente	Consejo
<b>Espicias</b>	Agréguelas a nueces, frutas, cereal, yogur o vegetales asados; o agréguelas a granos para el desayuno (tostada francesa, <i>waffles</i> , panes rápidos y <i>muffins</i> ).
<b>Frijoles enlatados</b>	Congele los frijoles adicionales para usarlos más adelante o úselos para preparar sus propios frijoles refritos.
<b>Fruta fresca, congelada o enlatada</b>	Prepárelas en batidos, agréguela a un tazón de cereal listo para comer, cereal de desayuno cocido, o colóquela sobre tostadas francesas, <i>waffles</i> o yogur.
<b>Mantequilla de nueces y semillas</b>	Unte una capa delgada de mantequilla de nueces en galletas o en pan.
<b>Tomates enlatados</b>	Use los tomates sobrantes en una receta estandarizada del USDA que puede incluir en su menú para el almuerzo o la cena, tal como los Vegetales al curry o los Garbanzos y tomates.* Para obtener ideas tradicionales de cómo usar hierbas y especias adicionales, consulte la página 58.
<b>Yogur</b>	Úselo para untar sobre tostadas, <i>waffles</i> , panqueques o fruta.

\*Encuentre recetas estandarizadas del USDA en la Caja de recetas de nutrición infantil en: [theicn.org/cnr/b](https://theicn.org/cnr/b).

### Consideraciones para dietas especiales y modificaciones de menús

En ciertos casos, es posible que los operadores del CACFP deban hacer modificaciones a los menús cuando sirvan alimentos a niños específicos. Por ejemplo:

- Conforme a la ley federal, los operadores del CACFP tienen la obligación de hacer modificaciones para adaptarse a los niños con discapacidades. Esto incluye servir menús especiales para adaptarse a las alergias a los alimentos. Es posible que también se solicite a los operadores del programa que hagan modificaciones para adaptarse a prácticas religiosas o culturales, preferencias de dieta, o problemas de salud que no llegan al nivel de una discapacidad. El FNS anima a los proveedores a satisfacer las solicitudes de este tipo cuando sea posible.

#### Modificaciones por discapacidades

Conforme a la ley federal, los operadores del CACFP tienen la obligación de hacer modificaciones razonables para adaptarse a los niños con discapacidades. La Ley de estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) define una discapacidad como “un impedimento físico o mental que limita sustancialmente una o más actividades importantes de la vida de dicho individuo”. Esto incluye las restricciones alimentarias.

Por ese motivo, los operadores del CACFP tienen la obligación de hacer modificaciones razonables en lo que se refiere a las comidas y las meriendas (refrigerios) que sirven o al proceso de servicio de comidas, para adaptarse a los niños con discapacidades. En muchos casos usted puede hacer las modificaciones a las comidas sin salirse del patrón de comidas del CACFP. Por ejemplo, si un niño no puede comer una fruta específica tal como fresas, puede servirle otra fruta a ese niño.

#### Acerca de los certificados médicos

- No necesita un certificado médico para las comidas modificadas que cumplen con los requisitos del patrón de comidas. Dichas comidas siguen siendo reembolsables.
- **Es necesario obtener un certificado médico cuando las modificaciones a las comidas no cumplen con los requisitos del patrón de comidas.** Se les recomienda a los proveedores a trabajar con los padres y tutores para ofrecer modificaciones razonables que satisfagan las necesidades del participante.
  - El certificado médico debe estar firmado por un profesional de la salud con licencia en el estado y que cuente con autorización legal para prescribir recetas médicas conforme a la ley de ese estado.
  - El certificado médico es necesario para justificar el reembolso de la comida modificada. El certificado médico debe incluir:
    - La descripción del impedimento o la discapacidad del niño de tal forma que le permita al proveedor entender como esta restringe la dieta del niño (no es necesario incluir un diagnóstico médico).
    - Lo que debe hacer el proveedor para adaptarse a la discapacidad.
    - Una lista de alimentos aceptables para la sustitución.
  - El certificado médico se debe mantener en un archivo, en un lugar seguro dentro de su centro de cuidado infantil.



## Alergias a los alimentos

### Alergias a los alimentos

Las alergias a los alimentos son una discapacidad. La alergia a los alimentos es una reacción del sistema inmunológico del cuerpo a una proteína en un alimento. Esta proteína se le conoce como un alérgeno. Las alergias a los alimentos pueden ser un problema médico grave que pone en riesgo la vida de quien la sufre. Los nueve alimentos que causan reacciones alérgicas con mayor frecuencia son:

- Huevos
- Maní (cacahuete)
- Nueces (frutos secos)
- Pescado
- Soya
- Leche
- Mariscos
- Sésamo (ajonjolí)\*
- Trigo

\*Los fabricantes de alimentos deberán identificar el sésamo como un alérgeno en las etiquetas de los alimentos antes del 1 de enero de 2023.

**Leer la etiqueta de los alimentos** puede ayudarlo a identificar y a evitar los alimentos o ingredientes que pueden causar una reacción alérgica. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) hace cumplir la Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (*Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act*). Conforme a esta ley, las etiquetas de los alimentos deben incluir información sobre todos los alérgenos alimentarios utilizados para elaborar el producto alimenticio. La fuente del alérgeno alimentario debe estar incluida en la etiqueta. Por ejemplo:

<p>1. El alérgeno se encuentra entre paréntesis después del nombre del ingrediente.  <b>Ejemplos:</b> “Harina enriquecida (harina de trigo)”, “suero (leche)” y “lecitina (soya)”.</p>	<p><b>Ingredientes:</b> Harina enriquecida (harina de trigo, cebada malteada, niacina, hierro reducido, mono nitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), azúcar, aceite de semilla de algodón parcialmente hidrogenado, jarabe de maíz de alta fructosa, suero (leche), huevos, vainilla, aromatizantes naturales y artificiales, sal, levadura (pirofosfato ácido de sodio, fosfato mono cálcico), lecitina (soya), mono y diglicéridos.</p>
<p>2. El alérgeno se encuentra inmediatamente después o al lado de la lista de ingredientes junto a la palabra “contiene”.  <b>Ejemplo:</b> “Contiene atún y soya.”</p>	<p><b>INGREDIENTES:</b> ATÚN BLANCO, AGUA, CALDO DE VEGETALES, SAL, PIROFOSFATO AGREGADO  <b>CONTIENE:</b> ATÚN, SOYA</p>

Si tiene un participante bajo su cuidado que tiene una alergia a los alimentos ya establecida, usted siempre debe verificar las etiquetas de los alimentos que usa como ingredientes para preparar las comidas.

- Consulte la etiqueta que se encuentra en el envase o empaque del producto para verificar los alérgenos alimentarios y otros ingredientes.
- Los ingredientes de los productos pueden cambiar sin aviso. Es importante verificar las etiquetas cada vez que sirva el alimento.

Si tiene alguna pregunta sobre los alérgenos alimentarios o la información de las etiqueta, llame o escriba por correo electrónico al fabricante. La información de contacto se puede encontrar en la etiqueta del producto.

### Modificaciones para dietas especiales

El FNS anima a los proveedores a hacer modificaciones a las comidas o al servicio de comidas, aun cuando no se necesitan para adaptarse a una discapacidad. Tenga en cuenta que estas modificaciones deben satisfacer los requisitos del patrón de comidas del CACFP. A menudo las solicitudes de este tipo se deben a prácticas religiosas o culturales y preferencias de dieta.

### Dieta vegetariana y vegana

En el caso de la dieta vegetariana y la vegana, las comidas y las meriendas (refrigerios) planificadas pueden incluir legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) y productos de soya tales como tempeh y tofu. Algunos vegetarianos también pueden consumir productos lácteos y huevos. El reemplazo de los ingredientes en las recetas puede ayudarle a cambiar la receta para convertirla en una comida vegetariana o vegana. Por ejemplo, puede reemplazar el yogur griego o la leche de vaca por yogur o leche de soya. Sin embargo, tenga en cuenta que el reemplazo de ingredientes cambiará la información nutricional y podría cambiar la información de acreditación en el CACFP de las recetas en este planificador de menús. Para obtener más información sobre cómo acreditar productos de soya, consulte la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, solo disponible en inglés) en [fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs](https://fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).

#### Ideas para desayunos vegetarianos

- Leche + Frutas + Granos
- Leche + Vegetales + Granos
- Leche + Vegetales + Frutas + Granos
- Leche + Frutas + Sustitutos de carne
- Leche + Vegetales + Sustitutos de carne
- Leche + Vegetales + Frutas + Sustitutos de carne

#### Ideas para desayunos veganos

- Bebida no láctea\*\* + Frutas + Granos
- Bebida no láctea\*\* + Vegetales + Granos
- Bebida no láctea\*\* + Vegetales + Frutas + Granos
- Bebida no láctea\*\* + Frutas + Sustitutos de carne\*
- Bebida no láctea\*\* + Vegetales + Sustitutos de carne\*
- Bebida no láctea\*\* + Vegetales + Frutas + Sustitutos de carne\*

\*Sustitutos de carne que no contengan productos lácteos ni huevos, como legumbres (guisantes, frijoles y lentejas), tofu, tempeh, nueces y semillas.

\*\*Las bebidas no lácteas (sustitutos de la leche) que sean nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca se pueden contar como parte de una comida o una merienda (refrigerio) reembolsable en el CACFP. Para más información, consulte la página 77.

Consulte las páginas 96 y 176 para ver una lista de las recetas vegetarianas y veganas incluidas en este planificador de menús.

### Bebidas no lácteas (sustitutos de la leche)

Usted puede servir bebidas no lácteas (sustitutos de la leche) en lugar de leche de vaca a los niños que presentan una solicitud de dieta especial o modificación de comidas sin tener una discapacidad.

- Estas bebidas deben ser nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca para poder ser contadas como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable en el CACFP. Consulte la tabla en esta página para ver una lista de los nutrientes y cantidades requeridas.
- No es necesario que las bebidas no lácteas (sustitutos de la leche) sean bajas en grasa (1%) o sin grasa (descremadas). Sin embargo, si las ofrece a niños menores de 6 años, deben ser sin sabor añadido.
- Los padres o los tutores deben presentar una solicitud por escrito para recibir la bebida no láctea. No es necesario obtener un certificado médico.



#### Las bebidas no lácteas deben ser equivalentes nutricionalmente a la leche de vaca.

##### Nutrientes requeridos por 1 taza u 8 onzas líquidas:

- |                   |                       |                         |
|-------------------|-----------------------|-------------------------|
| • Calcio: 276 mg  | • Proteína: 8 gramos  | • Riboflavina: 0.44 mg  |
| • Magnesio: 24 mg | • Potasio: 349 mg     | • Vitamina D: 2.5 µg*   |
| • Fósforo: 222 mg | • Vitamina A: 150 µg* | • Vitamina B-12: 1.1 µg |

\*Las unidades para vitamina A y vitamina D fueron cambiadas a microgramos (µg) para reflejar las directivas más recientes de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés).

### Circunstancias especiales

Cuando un niño no puede consumir la leche de vaca o una bebida no láctea (sustituto de la leche) que sea nutricionalmente equivalente debido a una discapacidad, se requiere obtener un certificado médico.

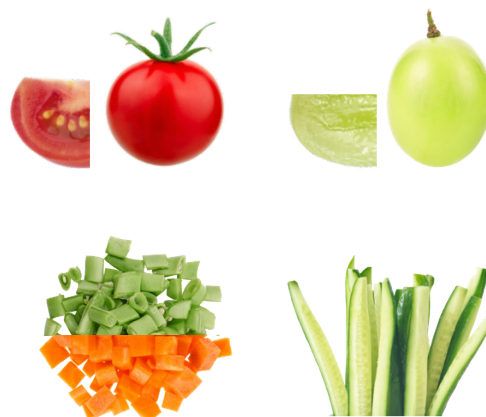
Comuníquese con su agencia estatal u organización patrocinadora para obtener información adicional.

## Modificaciones para reducir el riesgo de atragantamiento de los niños durante el desayuno

### Cómo reducir el riesgo de atragantamiento

Los niños menores de 4 años tienen un alto riesgo de atragantamiento mientras comen. Sus habilidades para comer aún se están desarrollando y a menudo se tragan las cosas enteras. Cuando planifique menús para niños pequeños, sirva los alimentos de una manera que reduzca el riesgo de atragantamiento.

Asegúrese de que los menús reflejen las habilidades de desarrollo del niño. Usted puede servir diferentes formas del alimento a los niños con diferentes habilidades del desarrollo. Por ejemplo, si su menú incluye uvas, usted puede servir las uvas enteras a los niños mayores y cortar las uvas en trocitos para los niños más pequeños. Evite servir alimentos con un ancho equivalente al de una moneda de cinco centavos, que es alrededor del tamaño de la garganta de un niño pequeño. Si no puede evitarlo, modifique la forma, la textura o el tamaño antes de servirlo. Sirva alimentos de un tamaño, forma y textura adecuados para reducir el riesgo de atragantamiento.



### Alimentos frecuentes que pueden aumentar el riesgo de atragantamiento

- Alimentos con forma de salchicha, tales como los perros calientes
- Carnes duras
- Cucharada de mantequilla de nueces
- Frijoles enteros
- Galletas o panes con semillas o trozos de nueces
- Granos de maíz cocidos o crudos
- Maní (cacahuete), nueces (frutos secos) y semillas
- Trozos enteros de fruta enlatada
- Trozos grandes de queso y palitos de queso
- Trozos grandes/pequeños de frutas y vegetales secos (crudos)
- Trozos pequeños de vegetales crudos
- Uvas o tomates *cherry* enteros

### Cómo preparar y cocinar alimentos para reducir el riesgo de atragantamiento

Si sirve a niños menores de 4 años, cocine los alimentos hasta que estén lo suficientemente blandos para pincharlos con un tenedor. Corte los alimentos blandos en pedazos del tamaño de un bocado de no más de ½", en tiritas o rebanadas delgadas.



#### Siga los siguientes consejos para ayudarlo a preparar alimentos de forma segura para los niños pequeños:

- Corte las uvas, las bayas o las bolitas de melón por la mitad a lo largo y luego córtelas en pedazos más pequeños si es necesario.
- Corte los alimentos redondos, tales como los palitos de queso o las salchichas para el desayuno, en tiras cortas en vez de pedazos redondeados.
- Modifique la textura de los alimentos según sea necesario (en puré, papilla, triturado o finamente picado).
- Pique el maní, las nueces y las semillas en trocitos finos.
- Quite las semillas y las pepas de la fruta.
- Ralle o corte el queso en rebanadas delgadas.
- Retire todas las espinas y los huesos del pescado, pollo y carne.
- Si es necesario, corte los trozos enteros de fruta enlatada en trozos más pequeños.
- Unte la mantequilla de nueces o semillas en capas delgadas.



### Dificultades para masticar relacionadas con la ortodondia en niños mayores

Es posible que los niños más grandes tengan dificultades para masticar relacionadas con la ortodondia o los retenedores dentales. Evalúe la posibilidad de modificar las texturas, tamaños y formas de los alimentos para estos niños. Algunos de los alimentos que se deben evitar son los mismos que aumentan el riesgo de atragantamiento de los niños pequeños.

#### Alimentos que deben evitar los niños con ortodondia

Es posible que los operadores del programa deban modificar los alimentos para los niños mayores. Hay la posibilidad de que un dentista recomiende que un niño con ortodondia evite ciertos alimentos que pueden dañar los frenillos.<sup>1</sup> Estos alimentos pueden incluir:

- Carnes duras
- Frutas enteras duras, tales como manzanas y peras
- Hielo
- Nueces
- Panecillos duros o *bagels*
- Vegetales duros crudos

<sup>1</sup>Fuente: American Dental Association: [mouthhealthy.org/en/nutrition/nutrition-concerns](http://mouthhealthy.org/en/nutrition/nutrition-concerns)







# Cómo usar recetas estandarizadas

<b>Recetas estandarizadas</b> .....	<b>82</b>
<b>Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil</b> .....	<b>86</b>
<b>Hoja de análisis de recetas (Recipe Analysis Workbook, RAW)</b> .....	<b>87</b>
<b>Manual de Acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos</b> .....	<b>87</b>
<b>Plantillas para la planificación semanal de menús de desayuno</b> .....	<b>88</b>
<b>Evaluación posterior a la planificación de menús:</b>	
<b>¿Dónde se encuentra ahora?</b> .....	<b>90</b>
<b>Conversiones de líquidos: descripción breve</b> .....	<b>93</b>
<b>Abreviaturas frecuentes y otra información útil</b> .....	<b>94</b>

# Recetas estandarizadas

Esta sección proporciona información sobre recetas estandarizadas y otros recursos importantes para la planificación de los menús.

## Las recetas estandarizadas funcionan

Una receta estandarizada es una receta que describe **la cantidad de los ingredientes y los métodos de preparación necesarios** para producir alimentos de alta calidad cada vez que se preparan. Estas recetas se prueban al menos en tres oportunidades distintas para estar seguros de que proporcionan la misma cantidad de alimentos cada vez que se preparan.

Las recetas estandarizadas son una herramienta importante para el proceso de planificación de menús. El uso de una receta estandarizada es una manera sencilla de **demostrar y documentar** que usted cumple con los requisitos del patrón de comidas. Hay varios recursos disponibles para ayudarlo a crear una receta estandarizada. Otros recursos que puede utilizar para la documentación incluyen los siguientes:

- **Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (FBG)**  
[fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs](https://fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).
- **Hoja de análisis de recetas (RAW)**  
[fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs](https://fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).
- **Manual de Acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos**  
[fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program](https://fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program).

## Las recetas estandarizadas lo ayudan a:

- Preparar alimentos de alta calidad que producen la misma cantidad cada vez que se preparan
- Proporcionar componentes alimenticios en las cantidades adecuadas
- Saber cuáles son las cantidades de ingredientes necesarias para preparar la receta
- Preparar alimentos de forma segura

### Cómo estandarizar una receta

El proceso de estandarización de recetas incluye tres etapas:

1. **La verificación de la receta:** ¿Tiene toda la información necesaria para hacer la receta?
2. **La evaluación del producto:** ¿Cómo sabe la receta? ¿La receta salió como esperaba?
3. **El ajuste de la cantidad:** ¿La receta proporciona el número de porciones necesarias?

#### 1. La verificación de la receta

Esta etapa revisa y prepara la receta para asegurarse de que es adecuada. Incluya los cuatro pasos a continuación:

- **Revise** la receta para asegurarnos de que incluya toda la información que se necesita para prepararla, tal como el tiempo y la temperatura de cocción, los tamaños de las porciones, el equipo de cocina necesario, etc.
- **Prepare** la receta para asegurarse de que las instrucciones están correctas. Tome nota de todo cambio que haga en la receta.
- **Verifique** el rendimiento de la receta para asegurarse de que se obtiene la cantidad adecuada de porciones.
- **Registre** los cambios en la receta y proporcione cualquier consejo adicional de cocción que haga falta.

#### 2. La evaluación del producto

En esta etapa se cocina y se prueba el alimento, lo cual lo ayudará a saber si la receta resulta atractiva. También le brinda información que puede usar para mejorar la receta. La evaluación debe incluir al operador del programa, miembros del personal, padres y niños. Consulte la página 62 para obtener más información sobre la evaluación formal e informal de los productos (prueba de degustación).

- Por lo general, la **prueba de degustación informal** incluye a la persona responsable de preparar la comida y uno o dos adultos o niños. Ellos preparan el alimento y deciden si deben agregarlo al menú.
- La **prueba de degustación formal** incluye al personal, otros degustadores, papeletas de voto y un resultado.
  - Prepare la receta. Proporcione muestras a las personas que prueban el sabor y haga que completen las papeletas de voto. Consulte la página 63 para ver ejemplos de papeletas de voto.
  - Recopile los resultados y decida si debe agregar la receta al menú. Otra opción es modificar la receta y volver a probarla

#### 3. Ajuste de la cantidad

Puede cambiar el número de porciones o las cantidades de ingredientes si la receta no proporciona la cantidad deseada. Usted puede realizar ajustes con el método de tablas de lectura directa, el método de porcentaje, o los ajustes de recetas computarizados. Prepare y cocine la receta tres veces después de hacer los cambios necesarios para asegurarse de que la receta proporciona la cantidad necesaria de forma consistente.




Información en una receta estandarizada

**Edades: 3-5, 25 y 50 porciones**

**1** **Tiempo de preparación:** 1 hora **Tiempo de cocción:** de 3-4 minutos

**2** **3** **Tostada con queso crema y peras**  
Pruebe reemplazando la tostada clásica del desayuno por una untada con queso crema batido y peras frescas.



**4** **Ingredientes**

	25 porciones	50 porciones
<b>Queso crema, reducido en grasa</b>	¼ taza + ½ cucharadita	½ taza + 1 cucharadita
<b>Especia para tarta de calabaza</b>	1 cucharadita	2 cucharaditas
<b>Pan, de trigo integral (al menos 28 g o 1 oz cada uno)</b>	12½	25
<b>Pera, tipo Bartlett, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼"</b> (lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	~30 rebanadas / ~4½ peras grandes	~60 rebanadas / ~8½ peras grandes

**5** \*Vea la guía de mercadeo.

**6** **Instrucciones:**

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Precaliente el horno a 400 °F.
- En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y la especia para tarta de calabaza con un tenedor. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.
- Tueste cada lado del pan en el horno durante 3-4 minutos.
- Unte 1 cucharadita de queso crema con especias en cada pedazo de tostada.
- Coloque 2-2½ rebanadas de pera encima del queso crema. Corte las peras en mitades, si es necesario.
- Corte por la mitad cada pedazo de tostada.
- Sirva 1 mitad de rebanada de tostada. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

248

**Edades: 3-5, 25 y 50 porciones**


**Tostada con queso crema y peras**

**8** **Información de acreditación del CACFP:**

- ¼ taza de frutas
- ¼ onza equivalente de granos

**Notas:**

- Contiene leche (queso crema) y trigo (pan).** El pan puede 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) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una "especia" o "condimento".
- Para evitar que las frutas frescas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Se puede reemplazar la especia para tarta de calabaza con la especia para tarta de manzana o con canela.
- 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.



**9** **INFORMACIÓN NUTRICIONAL**  
1 mitad de rebanada de tostada con queso crema y peras

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>56</b>
<b>Grasa total</b>	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>81 mg</b>
<b>Carbhidrato total</b>	<b>10 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	31 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**10** **Peso y rendimientos finales:**

**25 porciones**  
**Peso:** 2 lbs 11 oz  
**Rinde:** 25 mitades de tostada

**50 porciones**  
**Peso:** 5 lb 8 oz  
**Rinde:** 50 mitades de tostada

**\*Guía de mercadeo**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Pera, fresca	1 lb 13 oz	3 lb 9½ oz

249



- Tiempo de preparación y cocción:** La cantidad de tiempo para preparar (picar, mezclar, armar) y cocinar la receta.
- Título de la receta:** El nombre que describe la receta de forma adecuada.
- Descripción de la receta:** Una declaración breve que destaca los sabores, ingredientes en la receta o las sugerencias de presentación.
- Ingredientes:** Lista de todos los productos utilizados en la receta en el orden en que se utilizan.
- Cantidad de cada ingrediente:** Las cantidades de los ingredientes se indican con el peso y/o el volumen.
- Instrucciones de preparación:** Las instrucciones paso a paso para preparar la receta.

- Tamaño de porción:** La cantidad final del alimento que servirá a cada niño.
- Información de acreditación del CACFP:** Identifica la manera en la que el alimento producido con la receta se cuenta para los requisitos del patrón de comidas del CACFP.
- Información nutricional:** Cantidad de nutrientes en una porción de la receta. Proporciona información útil sobre la cantidad de calorías, grasas saturadas, sodio y otros nutrientes en la receta preparada.
- Rendimiento de la receta:** La cantidad total de porciones que se pueden hacer con la receta.




## Información opcional en una receta estandarizada

**Edades: 3–5, 25 y 50 porciones**

 **Tiempo de preparación:** 1 hora  **Tiempo de cocción:** de 3–4 minutos

**Tostada con queso crema y peras**  
Pruebe reemplazando la tostada clásica del desayuno por una untada con queso crema batido y peras frescas.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
<b>Queso crema, reducido en grasa</b>	¼ taza + ½ cucharadita	½ taza + 1 cucharadita
<b>Especia para tarta de calabaza</b>	1 cucharadita	2 cucharaditas
<b>Pan, de trigo integral (al menos 28 g o 1 oz cada uno)</b>	12½	25
<b>Pera, tipo Bartlett, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼"</b> (lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	~30 rebanadas / ~4½ peras grandes	~60 rebanadas / ~8½ peras grandes

\*Vea la guía de mercadeo.

**Instrucciones:**




- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Precaliente el horno a 400 °F.
- En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y la especia para tarta de calabaza con un tenedor. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.
- Tueste cada lado del pan en el horno durante 3–4 minutos.
- Unte 1 cucharadita de queso crema con especias en cada pedazo de tostada.
- Coloque 2–2½ rebanadas de pera encima del queso crema. Corte las peras en mitades, si es necesario.
- Corte por la mitad cada pedazo de tostada.
- Sirva 1 mitad de rebanada de tostada. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.


248

**Edades: 3–5, 25 y 50 porciones**


**Tostada con queso crema y peras**

**Información de acreditación del CACFP:**

 ¼ taza de frutas  
 ¼ onza equivalente de granos 



**11 Notas:**

- Contiene leche (queso crema) y trigo (pan).** El pan puede 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) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una "especia" o "condimento".
- Para evitar que las frutas frescas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Se puede reemplazar la especia para tarta de calabaza con la especia para tarta de manzana o con canela.
- 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.

**Peso y rendimientos finales:**

**25 porciones**  
**Peso:** 2 lbs 11 oz  
**Rinde:** 25 mitades de tostada

**50 porciones**  
**Peso:** 5 lb 8 oz  
**Rinde:** 50 mitades de tostada

**12 \*Guía de mercadeo**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
<b>Pera, fresca</b>	1 lb 13 oz	3 lb 9½ oz

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**  
1 mitad de rebanada de tostada con queso crema y peras

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>56</b>
<b>Grasa total</b>	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>81 mg</b>
<b>Carbhidrato total</b>	<b>10 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	31 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

249

**11. Notas:** Incluye pautas de seguridad de alimentos y otros consejos o información sobre cómo preparar la receta.

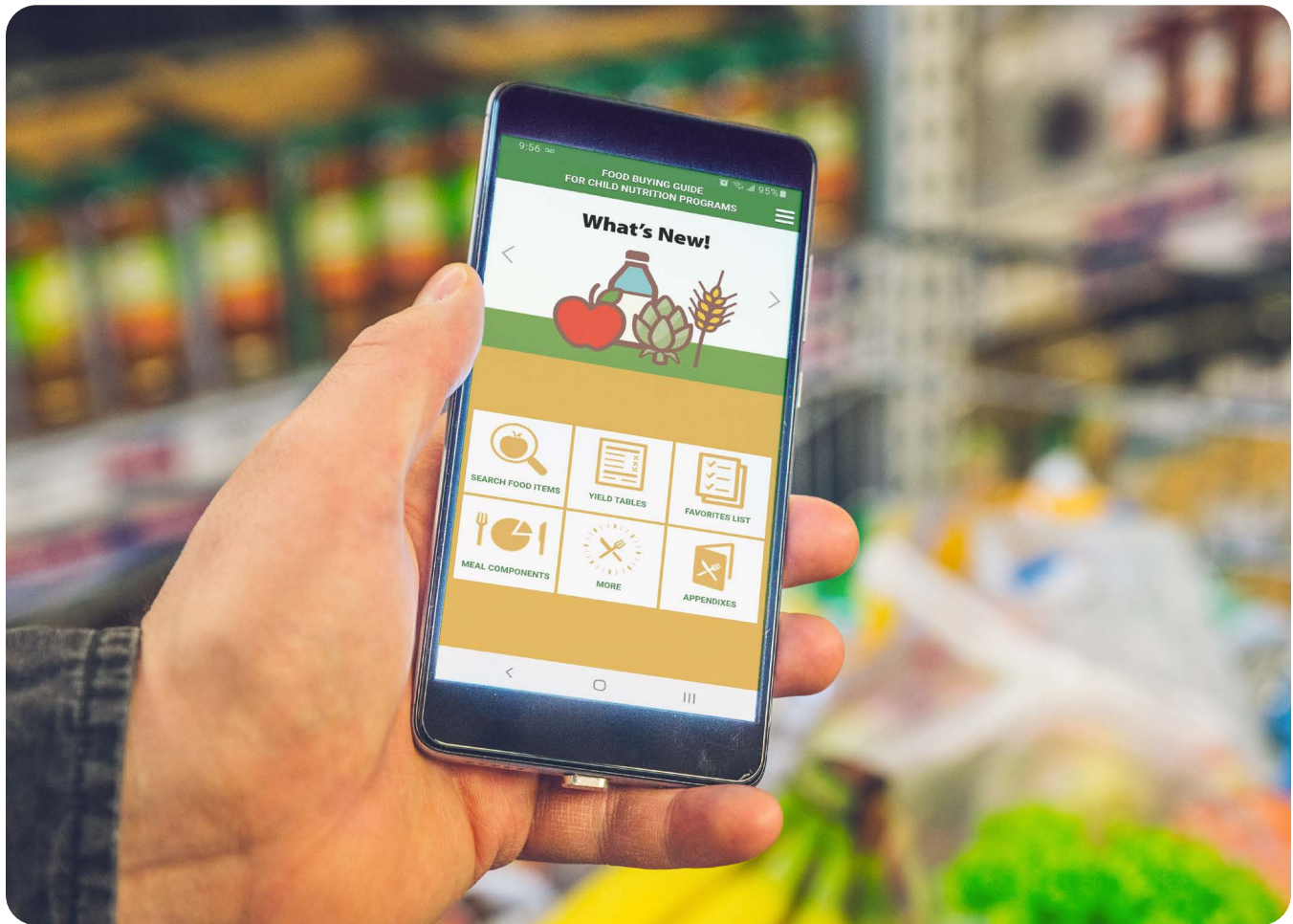
**12. Guía de mercadeo:** Las cantidades de compra sugeridas para los ingredientes que sufren una pérdida o ganancia durante la preparación. Por ejemplo, si una receta requiere 4 tazas de pepinos (pelados y cortados en rebanadas), la guía de mercadeo le dirá cuántos pepinos (enteros, sin pelar, ni cortar) debe comprar para obtener 4 tazas.

### Información adicional

**Equipos y utensilios:** Las herramientas de cocina y servicio que son necesarias para preparar, cocinar y servir la receta. Por ejemplo, horno, olla de cocción lenta, sartén, cucharón, cuchara ranurada, etc.

**Variaciones de la receta e ingredientes alternativos/opcionales:** Las maneras alternativas de cocinar la receta o los ingredientes con los que puede reemplazar algún ingrediente incluido en la receta.

**Nota:** Algunas sustituciones modificarán la información nutricional o la información de acreditación de la receta y esto debe ser indicado.



## Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil

La Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, disponible solo en inglés) en [fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs](https://fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs) es el recurso principal para la acreditación de comidas y meriendas (refrigerios) en el CACFP.

La Guía de compra de alimentos puede ayudarlo a:

1. Decidir la cantidad de alimentos que debe comprar para sus menús.
2. Determinar la contribución específica que tiene cada alimento para los requisitos del patrón de comidas (es decir, cómo se acreditan los alimentos).

## Hoja de análisis de recetas (RAW)

La Hoja de análisis de recetas (RAW, por sus siglas en inglés) puede calcular la contribución del patrón de comidas en sus recetas estandarizadas. Esta le proporcionará una declaración de acreditación que puede utilizar para documentar la manera en que su receta se acredita para los componentes del patrón de comidas tales como vegetales, frutas, carnes y sustitutos de carne y granos. La RAW está disponible como parte de la herramienta interactiva en la web de la Guía de compra de alimentos para Programas de Nutrición Infantil ([fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs](https://fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs)).

### Ejemplos de información de acreditación:

- 1 yogur *parfait* proporciona ½ taza de frutas, ½ oz eq de sustitutos de carne, ½ oz eq de granos
- ½ sándwich proporciona 2 oz eq de carne/sustitutos de carne y 1¼ oz eq de granos

El comprender la manera en que una receta se acredita para los requisitos del patrón de comidas en el desayuno puede ayudarle a determinar los alimentos adicionales que debe servir para hacer una comida reembolsable.

### A continuación encontrará dos ejemplos:

1. Una porción del [horneado de quinua con bayas mixtas](#) (p. 98) para niños de 3 a 5 años proporciona ¼ taza de fruta y ½ oz eq de granos. Usted puede utilizar esta información para planificar el resto del desayuno para los niños de 3 a 5 años de edad. Por ejemplo, usted pudiera servir las siguientes opciones para crear una comida reembolsable:



- 6 oz líquidas (¾ taza) de leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) y ¼ taza de fruta.
- 6 oz líquidas (¾ taza) de leche y ¼ taza de vegetales.
- 6 oz líquidas (¾ taza) de leche y ⅛ taza de vegetales y ⅛ taza de fruta.

2. Una porción de [camote rostizado](#) (p. 161) para niños de 6 a 18 años proporciona ½ taza de vegetales. Usted puede utilizar esta información para planificar el resto del desayuno para los niños de 6 a 18 años. Por ejemplo, usted pudiera servir las siguientes opciones para crear una comida reembolsable:



- 8 oz líquidas (1 taza) de leche y 1 oz eq de granos.
- 8 oz líquidas (1 taza) de leche y 1 oz eq de carne/sustituto de carne\*.

\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de 3 veces por semana.

**Nota:** oz eq = onza equivalente

## Manual de Acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

El Manual de Acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (*Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program*) es un recurso complementario de la “Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil y proporciona información sobre alimentos que se acreditan y se sirven en el CACFP. Puede ver a una copia del manual (solo disponible en inglés) en [fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program](https://fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program).

## Plantilla para la planificación de menús de desayuno semanales para niños de 3 a 5 años de edad

Planifique un menú de desayuno de 1 semana para servir en su centro. Use las combinaciones de desayunos en la página 8, la información en este planificador de menús de desayuno y las actividades de planificación de menús al final de cada sección para ayudarlo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Leche</b> (¾ taza)					
<b>Vegetales, Frutas o ambos</b> (½ taza)					
<b>Granos o Carnes/ Sustitutos de carne*</b> (½ oz eq)					

**Nota:** oz eq = onza equivalente

\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de 3 veces por semana.



## Plantilla para la planificación de menús de desayuno semanales para niños de 6 a 18 años de edad

Planifique un menú de desayuno de 1 semana para servir en su centro. Use las combinaciones de desayunos en la página 9, la información en este planificador de menús de desayuno y las actividades de planificación de menús al final de cada sección para ayudarlo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Leche (1 taza)</b>					
<b>Vegetales, Frutas o ambos (½ taza)</b>					
<b>Granos o Carnes/ Sustitutos de carne* (½ oz eq)</b>					

**Nota:** oz eq = onza equivalente

\*Puede servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de 3 veces por semana.





Responda estas preguntas sobre sus nuevos menús de desayuno. Ahora que ya leyó por completo la sección “¡Es la hora del desayuno!”, complete la siguiente evaluación. Compare las respuestas con la evaluación que realizó en las páginas 10 a 12. Tenga en cuenta que N/A = No aplicable





**Evaluación previa a la planificación del menú de desayuno:  
¿Dónde se encuentra ahora?**

Usted...	Sí	No	N/A
<b>Leche</b>			
1. ¿Sirve el tipo y la cantidad adecuada de leche según la edad del niño?			
<b>De 3 a 5 años de edad:</b> $\frac{3}{4}$ taza de leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido O $\frac{3}{4}$ taza de leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido			
<b>De 6 a 18 años de edad:</b> 1 taza de leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido O 1 taza de leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido			
<b>Vegetales y Frutas</b>			
2. ¿Sirve la cantidad adecuada de vegetales o frutas según la edad del niño?			
<b>De 3 a 5 años de edad:</b> $\frac{1}{2}$ taza			
<b>De 6 a 18 años de edad:</b> $\frac{1}{2}$ taza			
3. ¿Sirve únicamente jugo 100% puro de vegetales o frutas?			
4. ¿Sirve jugo únicamente una vez al día?			
5. ¿Acredita una porción de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) como un vegetal o como un sustituto de carne, en vez de ambos en la misma comida?			
6. ¿Sirve una variedad (distintos tipos) de vegetales o frutas durante la semana?			

Continúa en la siguiente página →



**Evaluación previa a la planificación del menú de desayuno:  
¿Dónde se encuentra ahora? (Continuación)**

Usted...	Sí	No	N/A
<b>Carnes/sustitutos de carne</b> 			
7. ¿Sirve carnes/sustitutos de carne en lugar de granos un máximo de tres veces por semana?			
8. ¿Sirve la cantidad adecuada de carnes/sustitutos de carne según la edad del niño?			
<b>De 3 a 5 años de edad:</b> ½ oz eq			
<b>De 6 a 18 años de edad:</b> 1 oz eq			
9. ¿Sirve suficientes carnes/sustitutos de carne para reemplazar todo el componente de granos?			
10. ¿Acredita una porción de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) como un vegetal o como un sustituto de carne, en vez de ambos en la misma comida?			
11. ¿Sirve yogures con un máximo de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas?			
12. ¿Verifica la acreditación de las carnes procesadas con una etiqueta de Nutrición Infantil o Declaración de Formulación del Producto y tiene la documentación disponible?			
13. ¿Sirve el huevo entero en vez de solo las claras?			
14. ¿Sirve una variedad (distintos tipos) de carnes/sustitutos de carne durante la semana?			
<b>Granos</b> 			
15. ¿Sirve la cantidad adecuada de granos según la edad del niño?			
<b>De 3 a 5 años de edad:</b> ½ oz eq			
<b>De 6 a 18 años de edad:</b> 1 oz eq			
16. ¿Todos los granos que sirve son ricos en grano integral, enriquecidos, fortificados (en el caso de los cereales), salvado o germen?			
17. ¿Sirve un alimento de grano rico en grano integral en el desayuno, si ese mismo día no planea servir ningún alimento rico en grano integral en otra comida?			
18. ¿Sirve cereales que no contengan más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca?			
19. ¿Únicamente sirve granos <b>que no son</b> postres a base de granos? Los postres a base de granos incluyen las donas, los pastelitos dulces y las barras de granola, etc., y no se pueden acreditar para el componente de granos.			
20. ¿Sirve una variedad (distintos tipos) de granos durante la semana?			

Continúa en la siguiente página →



**Evaluación previa a la planificación del menú de desayuno:  
¿Dónde se encuentra ahora? (Continuación)**

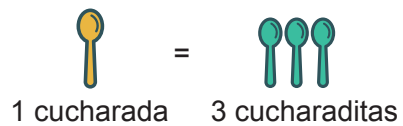
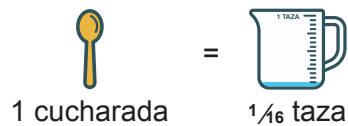
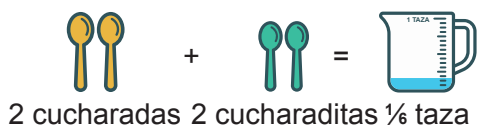
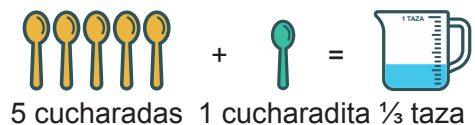
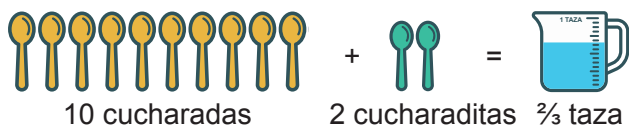
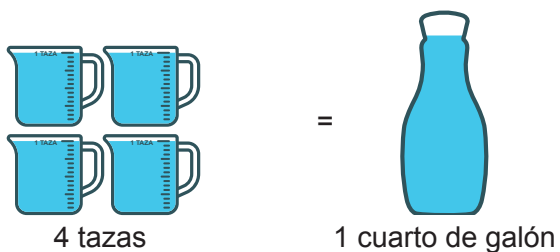
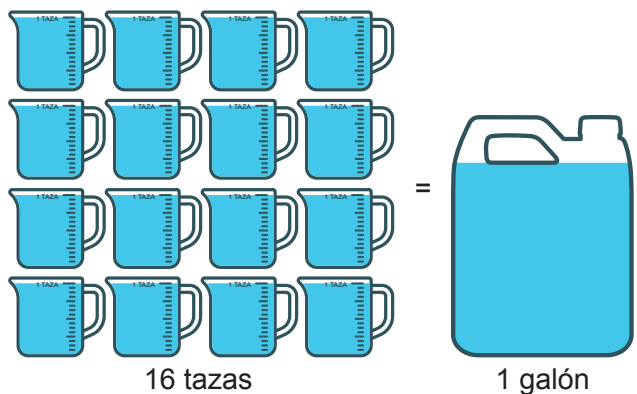
Usted...	Sí	No	N/A
<b>Batidos</b>			
21. ¿Únicamente acredita la leche en los batidos para el componente de leche cuando el batido contiene al menos ¼ taza de leche acreditable por porción?			
22. ¿Acredita únicamente los vegetales y las frutas en los batidos como jugo cuando el batido contiene al menos ⅓ taza de jugo 100% puro de vegetales o de frutas por porción?			
23. ¿Únicamente acredita el yogur en los batidos como sustitutos de carne cuando el batido contiene al menos 1 oz o ⅓ taza (¼ oz eq) de un yogur acreditable por porción?			
24. ¿Únicamente acredita los batidos preparados comercialmente como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable cuando la etiqueta de Nutrición Infantil o la Declaración de Formulación del Producto proporciona la información requerida?			

**Nota:** oz eq = onza equivalente

Las preguntas a las que respondió “No” pueden seguir sirviendo como una guía para establecer sus objetivos de planificación de menús. Encuentre recursos de capacitación adicionales en [fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp](https://fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp).



Conversiones de líquidos: descripción breve



## Abreviaturas frecuentes y otra información útil

Abreviaturas	Medidas de recetas frecuentes
cdta	Cucharadita
cda	Cucharada
g	Gramos
fl	Onza líquida
oz	Onza
pt	Pinta
qt	Cuarto de galón
gal	Galón
lb	Libra
°F	Fahrenheit
in (")	Pulgada

Términos	Definiciones de recetas frecuentes
En cubitos	Cortado en trocitos de no más de ¼ de pulgada (¼").
Picado	Cortado en trocitos de no más de ½ de pulgada (½").
Guía de mercadeo	Incluye información de compra sobre los alimentos que cambiarán durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.
Temperaturas para la seguridad alimentaria	Las temperaturas se basan en las pautas de seguridad alimentaria para el consumidor, las cuales se usan comúnmente en los hogares de cuidado diurno. Es posible que los centros de cuidado infantil tengan diferentes requisitos en cuanto a las temperaturas. Consulte con su organización patrocinadora y/o departamento de salud local o estatal para ver los requisitos específicos.



## Recetas familiares: 6 porciones

Horneado de quinua con bayas mixtas.....	98
Desayuno de frijoles negros con huevo .....	102
Panecillo de queso <i>cheddar</i> .....	106
Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa.....	108
Tostada francesa al horno con naranja y canela.....	114
Ensalada de frutas con requesón .....	118
Desayuno fácil de avena con bayas .....	122
Panecillo fácil y rápido de trigo integral .....	126
Huevos revueltos con brócoli .....	128
Pan pita con fruta y mantequilla de maní.....	132
Rollito de fruta y yogur .....	136
Panqueques de calabaza dorada .....	140
<i>Muffin</i> de maíz con limón y arándanos .....	146
Pan rápido de naranja y arándanos rojos .....	149
Panqueques al horno con peras en almíbar .....	151
Avena horneada con duraznos .....	157
Camote rostizado .....	161
Pincho de fresas y <i>waffle</i> con salsa de yogur .....	163
Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas .....	167
Tostada con queso crema y peras.....	171

## Consideraciones de dietas especiales: descripción breve

Siempre debe consultar la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos para ver la información sobre alérgenos.

Nombre de la receta	Pescatariana	Ovo lácteo vegetariana	Lacto vegetariana	Vegana	Sin cerdo	Sin carne de res ni productos de carne de res	Sin mariscos	Sin combinación de carne/aves y lácteos
<a href="#"><u>Horneado de quinua con bayas mixtas</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Desayuno de frijoles negros con huevo</u></a>	●	●			●	●	●	●
<a href="#"><u>Panecillo de queso cheddar</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa</u></a>						●	●	
<a href="#"><u>Tostada francesa al horno con naranja y canela</u></a>	●	●			●	●	●	●
<a href="#"><u>Ensalada de frutas con requesón</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Desayuno fácil de avena con bayas</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Panecillo fácil y rápido de trigo integral</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Huevos revueltos con brócoli</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Pan pita con fruta y mantequilla de mani</u></a>	●	●	●	●	●	●	●	●

## Consideraciones de dietas especiales: descripción breve

Siempre debe consultar la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos para ver la información sobre alérgenos.

Nombre de la receta	Pescatariana	Ovo lácteo vegetariana	Lacto vegetariana	Vegana	Sin cerdo	Sin carne de res ni productos de carne de res	Sin mariscos	Sin combinación de carne/aves y lácteos
<a href="#"><u>Rollito de fruta y yogur</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Panqueques de calabaza dorada</u></a>	●	●			●	●	●	●
<a href="#"><u>Muffin de maíz con limón y arándanos</u></a>	●	●			●	●	●	●
<a href="#"><u>Pan rápido de naranja y arándanos rojos</u></a>	●	●			●	●	●	●
<a href="#"><u>Panqueques al horno con peras en almíbar</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Avena horneada con duraznos</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Camote rostizado</u></a>	●	●	●	●	●	●	●	●
<a href="#"><u>Pincho de fresas y waffle con salsa de yogur</u></a>	●	●			●	●	●	●
<a href="#"><u>Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas</u></a>					●	●	●	●
<a href="#"><u>Tostada con queso crema y peras</u></a>	●	●	●		●	●	●	●



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 30 minutos



## Horneado de quinua con bayas mixtas

¿Le encantan los horneados para el desayuno? Comience el día con este desayuno delicioso preparado con quinua, avena y bayas mixtas. Sírvalo caliente o frío.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **1/4 taza** de quinua seca, enjuagada
- **1/2 taza** de avena, en copos, seca (no instantánea)
- **2 cucharadas** de azúcar morena, empaquetada
- **1/4 cucharadita** de canela, molida
- **1/8 cucharadita** de sal
- **1 1/4 tazas** de leche, baja en grasa (1%)
- **1/4 cucharadita** de extracto de vainilla
- **3 tazas** de arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precaliente el horno a 400 °F.

### Paso 3



Rocíe un molde para pan (8 1/2" x 4 1/2" x 2 1/2") con aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 4



En un tazón mediano, combine la quinua, la avena, la azúcar morena, la canela, la sal, la leche, el extracto de vainilla y las frutas del bosque. Mezcle bien.

### Paso 5



Coloque la mezcla en el molde para pan que preparó en el paso 3.

### Paso 6



Hornee durante 25–30 minutos o hasta que la quinua se cocine y alcance una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.

Edades: 3–5, 6 porciones

## Horneado de quinua con bayas mixtas

### Instrucciones:

#### Paso 7



Retire del horno y mezcle con cuidado. Deje reposar durante 5 minutos antes de servir.



#### Paso 8



Sirva  $\frac{1}{2}$  taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura mínima de 140 °F. Para servir frío, mantenga refrigerado a una temperatura máxima de 40 °F.

#### Información de acreditación del CACFP:




$\frac{1}{4}$  taza de frutas



$\frac{1}{2}$  onza equivalente de granos 

#### Notas:

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean cosechadas/procesadas con otros productos de trigo.
- Para una consistencia más espesa, deje reposar el plato durante 5–10 minutos antes de servir.
- 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.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

$\frac{1}{2}$  taza de horneado de quinua con bayas mixtas

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>177</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
<b>Sodio</b>	<b>71 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>33 g</b>
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	12 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	95 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



**Edades: 6–18, 6 porciones**



**Tiempo de preparación:** 10 minutos



**Tiempo de cocción:** 30 minutos



## Horneado de quinua con bayas mixtas

¿Le encantan los horneados para el desayuno? Comience el día con este desayuno delicioso preparado con quinua, avena y bayas mixtas. Sírvalo caliente o frío.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **½ taza** de quinua seca, enjuagada
- **1 taza** de avena, en copos, seca (no instantánea)
- **¼ taza** de azúcar morena, empaquetada
- **½ cucharadita** de canela, molida
- **¼ cucharadita** de sal
- **2½ tazas** de leche, baja en grasa (1%)
- **½ cucharadita** de extracto de vainilla
- **6 tazas** de arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precaliente el horno a 400 °F.

### Paso 3



Rocíe un molde para hornear (8" x 8") con aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 4



En un tazón mediano, combine la quinua, la avena, la azúcar morena, la canela, la sal, la leche, el extracto de vainilla y las frutas del bosque. Mezcle bien.

### Paso 5



Coloque la mezcla en el molde para hornear que preparó en el paso 3.

### Paso 6



Hornee durante 25–30 minutos o hasta que la quinua se cocine y alcance una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.

Edades: 6–18, 6 porciones

## Horneado de quinua con bayas mixtas

### Instrucciones:

#### Paso 7



Retire del horno y mezcle con cuidado. Deje reposar durante 5 minutos antes de servir.




#### Paso 8




Sirva 1 taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura mínima de 140 °F. Para servir frío, mantenga refrigerado a una temperatura máxima de 40 °F.

#### Información de acreditación del CACFP:

 ½ taza de frutas

 1 onza equivalente de granos 

#### Notas:

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean cosechadas/procesadas con otros productos de trigo.
- Para una consistencia más espesa, deje reposar el plato durante 5–10 minutos antes de servir.
- 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.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de horneado de quinua con bayas mixtas

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>354</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>143 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>67 g</b>
Fibra dietética	12 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>13 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	191 mg
Hierro	4 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 35 minutos



## Desayuno de frijoles negros con huevo

Este platillo le brinda una gran oportunidad de servir sustitutos de carne en el desayuno. Este sabroso desayuno de frijoles negros con huevos es nutritivo y le añade variedad a su menú.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **2 huevos**, frescos, grandes, enteros
- **3¾ tazas** de frijoles negros, bajos en sodio, enlatados y escurridos (alrededor de 2½ latas de 15 oz; vea las notas)
- **¾ taza** de tomate con cebolla y ajo en jugo, enlatado, corte pequeño (alrededor de ½ lata de 14 oz)
- **¼ taza** de agua
- **1 cucharadita** de comino, molido
- **½ cucharadita** de sal
- **¼ taza** de cilantro, fresco, picado (lave el cilantro cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 3



Mientras se cocinan los huevos, prepare un baño de hielo. Coloque hielo y agua en un tazón grande y póngalo a un lado.

### Paso 2



Cocine los huevos: coloque los huevos en una olla pequeña. Agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a una temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar.

### Paso 4



Saque los huevos con una cuchara ranurada. Colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.



## Instrucciones:

### Paso 5



Prepare la mezcla de frijoles: caliente un sartén mediano antiadherente a temperatura media-alta. Rocíe el sartén con aceite en aerosol para cocinar. Agregue los frijoles, los tomates con su jugo, el agua, el comino y la sal y mezcle. Póngalos a cocinar hasta que hiervan. Reduzca la temperatura a fuego lento y cocine durante 5 minutos hasta que los frijoles alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

### Paso 6



Pele y corte cada huevo en 3 pedazos.



### Paso 7





Sirva  $\frac{1}{2}$  taza de mezcla de frijoles con  $\frac{1}{3}$  de huevo y cilantro picado. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

### Información de acreditación del CACFP:

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:

-   $\frac{1}{8}$  taza de vegetales
-  2 onzas equivalentes de sustitutos de carne

Los frijoles se acreditan como un vegetal:

-   $\frac{1}{2}$  taza de vegetales
-   $\frac{1}{2}$  onza equivalente de sustitutos de carne

### Notas:

- **Contiene huevos.**
- El baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y será más fácil pelarlos.
- Para reducir la cantidad de sodio en esta receta, enjuague los frijoles con agua y escúrralos antes de usarlos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

$\frac{1}{2}$  taza de mezcla de frijoles negros con  $\frac{1}{3}$  huevo

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>117</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	67 mg
<b>Sodio</b>	<b>368 mg*</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>17 g</b>
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	0 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	53 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

\*La información para los frijoles negros, bajos en sodio, que han sido enjuagados y escurridos no está disponible. La información fue calculada usando los frijoles negros, enjuagados y escurridos.



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 35 minutos



## Desayuno de frijoles negros con huevo

Este platillo le brinda una gran oportunidad de servir sustitutos de carne en el desayuno. Este sabroso desayuno de frijoles negros con huevos es nutritivo y le añade variedad a su menú.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **3 huevos**, frescos, grandes, enteros
- **3¾ tazas** de frijoles negros, bajos en sodio, enlatados y escurridos (alrededor de 2½ latas de 15 oz; vea las notas)
- **¾ taza** de tomate con cebolla y ajo en jugo, enlatado, corte pequeño (alrededor de ½ lata de 14 oz)
- **¼ taza** de agua
- **1 cucharadita** de comino, molido
- **½ cucharadita** de sal
- **¼ taza** de cilantro, fresco, picado (lave el cilantro cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 3



Mientras se cocinan los huevos, prepare un baño de hielo. Coloque hielo y agua en un tazón grande y póngalo a un lado.

### Paso 2



Cocine los huevos: coloque los huevos en una olla pequeña. Agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a una temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar.

### Paso 4



Saque los huevos con una cuchara ranurada. Colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.



## Instrucciones:

### Paso 5



Prepare la mezcla de frijoles: caliente un sartén mediano antiadherente a temperatura media-alta. Rocíe el sartén con aceite en aerosol para cocinar. Agregue los frijoles, los tomates con su jugo, el agua, el comino y la sal y mezcle. Póngalos a cocinar hasta que hiervan. Reduzca la temperatura a fuego lento y cocine durante 5 minutos hasta que los frijoles alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

### Paso 6



Pele y corte cada huevo en 4 pedazos.

### Paso 7



Sirva ½ taza de mezcla de frijoles con ½ de huevo y cilantro picado. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

### Información de acreditación del CACFP:

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:



⅛ taza de vegetales



2¼ onzas equivalentes de sustitutos de carne

Los frijoles se acreditan como un vegetal:



½ taza de vegetales



1 onza equivalente de sustitutos de carne

### Notas:

- **Contiene huevos.**
- El baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y será más fácil pelarlos.
- Para reducir la cantidad de sodio en esta receta, enjuague los frijoles con agua y escúralos antes de usarlos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de mezcla de frijoles negros con ½ huevo

#### NUTRIENTES

#### CANTIDAD

**Calorías** **130**

**Grasa total** **3 g**

Grasa saturada 1 g

Colesterol 97 mg

**Sodio** **378 mg\***

**Carbohidrato total** **17 g**

Fibra dietética 6 g

Azúcares totales 0 g

Incluye azúcares añadidos N/A

**Proteína** **9 g**

Vitamina D N/A

Calcio 57 mg

Hierro 3 mg

Potasio N/A

N/A = información no está disponible

\*La información para los frijoles negros, bajos en sodio, que han sido enjuagados y escurridos no está disponible. La información fue calculada usando los frijoles negros, enjuagados y escurridos.



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 15 minutos



## Panecillo de queso *cheddar*

¿Está buscando nuevas opciones de granos? Pruebe estos sabrosos panecillos que son ideales para el desayuno, pero también los puede servir a la hora del almuerzo, la cena o la merienda (refrigerio).

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **½ taza** de harina, para todo uso, enriquecida
- **½ taza** de harina para repostería (*pastry flour*), de trigo integral
- **1 cucharadita** de polvo para hornear
- **1 cucharada** de azúcar, granulada
- **⅛ cucharadita** de sal
- **2 cucharaditas** de margarina, sin grasas *trans*, refrigerada
- **½ taza** de yogur griego, sin grasa (descremado), natural
- **¼ taza + 2 cucharadas** de queso, *cheddar*, reducido en grasa, rallado
- **¼ taza** de leche, sin grasa (descremada)

## Instrucciones:

### Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2

Precaliente el horno a 400 °F.

### Paso 3



Cubra una bandeja para hornear con papel de pergamino y rocíele aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 4



En un tazón pequeño, combine la harina para todo uso, la harina para repostería, el polvo para hornear, el azúcar y la sal y mezcle.

### Paso 5



Usando un tenedor o un cortador de pastelería, combine la margarina con los ingredientes secos. Agregue el yogur y mezcle hasta que la harina se convierte en grumos finos.

### Paso 6



Utilizando un tenedor o un cortador de pastelería, combine suavemente el queso con la masa. Agregue la leche. Mezcle hasta que todos los ingredientes estén combinados y formen una masa muy pegajosa.

Panecillo de queso *cheddar*

Instrucciones:

Paso 7



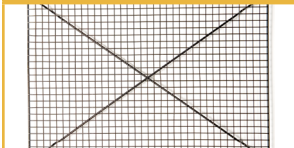
Utilizando una taza de medir de ¼ taza, coloque la masa en la bandeja para hornear. Rocíe ligeramente la parte superior de los panecillos con aceite en aerosol para cocinar.

Paso 8



Hornee los panecillos durante 13–15 minutos o hasta que estén dorados.

Paso 9



Retírelos del horno y deje que se enfríen en un estante.

Paso 10



Sirva 1 panecillo.

Información de acreditación del CACFP:




¼ de onza equivalente de sustitutos de carne



1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (yogur, queso *cheddar* y margarina) y trigo (harina).** La margarina puede 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).

- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- Las comidas como una oportunidad de aprendizaje: Es posible que a los niños no les resulte fácil reconocer (ya que no es visible) el queso en el panecillo como un componente de sustituto de carne de una comida. Servir este panecillo junto con otra carne/sustituto de carne, tal como jamón con menor contenido de sodio o un huevo, puede ayudar a los niños a aprender sobre las carnes/sustitutos de carne como parte de una comida balanceada
- 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panecillo de queso *cheddar*

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>129</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
<b>Sodio</b>	<b>181 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>20 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	97 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible





Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 30 minutos



## Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa

Haga que los huevos del desayuno sean más sofisticados. Esta cazuela es fácil, rápida y resulta abundante y deliciosa.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **1 1/3 tazas** de papas, en cubos, congeladas, descongeladas
- **3 huevos**, frescos, grandes, enteros
- **2 cucharadas** de leche, baja en grasa (1%)
- **1/4 taza + 2 cucharadas** de queso, *cheddar*, rallado, reducido en grasa
- **1 taza** de pimiento rojo, fresco, sin semillas, y en cubos de 1/4" (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **1/2 cucharadita** de cebolla en polvo
- **1/2 cucharadita** de ajo en polvo
- **3/4 taza (3 1/2 oz)** de salchicha italiana, sin picante (*mild*), de un máximo del 35% de grasa

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precaliente el horno a 375 °F.

### Paso 3



Rocíe un molde para hornear (8" x 8") con aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 4



En un tazón pequeño, combine los huevos, la leche y el queso. Bata los ingredientes y póngalo a un lado. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

### Paso 5



En un tazón pequeño, combine el pimiento, las papas descongeladas, la cebolla en polvo y el ajo en polvo. Mezcle y deje a un lado.

## Instrucciones:

### Paso 6



Caliente un sartén mediano a una temperatura media-alta. Agregue la salchicha italiana. Con una cuchara desmorone la salchicha mientras se cocina. Cocínela hasta que esté dorada, aproximadamente unos 5 minutos. Cocine la salchicha hasta que alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos. Escorra la grasa y deséchela.

### Paso 7



Agregue la mezcla de pimiento y papa al sartén. Revuelva con frecuencia. Cocine durante 3–5 minutos o hasta que el pimiento comience a ablandarse.

### Paso 8



Transfiera la mezcla de vegetales y salchicha al molde para hornear. Permita que la mezcla se enfríe durante unos 5 minutos.

### Paso 9



Agregue la mezcla de huevo. Revuelva para mezclar todos los ingredientes.

### Paso 10



Cocine durante 20 minutos. La cazuela debe alcanzar una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.

### Paso 11

Corte en 6 pedazos iguales.

### Paso 12



Sirva 1 pedazo. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



Edades: 3–5, 6 porciones

Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa

## Instrucciones:

### Información de acreditación del CACFP:



¼ taza de vegetales



1½ onzas equivalentes de carnes/  
sustitutos de carne

### Notas:

- **Contiene huevos y leche (leche y queso cheddar).**
- Se recomienda servir con salsa.
- Las papas congeladas se pueden reemplazar por papas recién ralladas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear un desayuno ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasas saturadas.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de cazuela de queso, huevo, salchicha y papa

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>151</b>
<b>Grasa total</b>	<b>10 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	102 mg
<b>Sodio</b>	<b>187 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>8 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	34 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 6 porciones



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 30 minutos



## Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa

Haga que los huevos del desayuno sean más sofisticados. Esta cazuela es fácil, rápida y resulta abundante y deliciosa.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **2 $\frac{2}{3}$  tazas** de papas, en cubos, congeladas, descongeladas
- **6 huevos**, frescos, grandes, enteros
- $\frac{1}{4}$  taza de leche, baja en grasa (1%)
- $\frac{3}{4}$  **taza** de queso, *cheddar*, rallado, reducido en grasa
- **2 tazas** de pimientos rojos, frescos, sin semillas, y en cubitos de  $\frac{1}{4}$ " (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **1 cucharadita** de cebolla en polvo
- **1 cucharadita** de ajo en polvo
- **1 $\frac{1}{2}$  tazas (7 oz)** de salchicha italiana, sin picante (*mild*) de un máximo del 35% de grasa

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precalente el horno a 375 °F.

### Paso 3



Rocíe un molde para hornear (8" x 8") con aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 4



En un tazón pequeño, combine los huevos, la leche y el queso. Bata los ingredientes y póngalo a un lado. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

### Paso 5



En un tazón pequeño, combine el pimiento, las papas descongeladas, la cebolla en polvo y el ajo en polvo. Mezcle y deje a un lado.

**Edades: 6–18, 6 porciones**

**Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa**

## Instrucciones:

### Paso 6



Caliente un sartén mediano a una temperatura media-alta. Agregue la salchicha italiana. Con una cuchara desmorone la salchicha mientras se cocina. Cocínela hasta que esté dorada, aproximadamente unos 5 minutos. Cocine la salchicha hasta que alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos. Escorra la grasa y deséchela.

### Paso 7



Agregue la mezcla de pimiento y papa al sartén. Revuelva con frecuencia. Cocine durante 3–5 minutos o hasta que el pimiento comience a ablandarse.

### Paso 8



Transfiera la mezcla de vegetales y salchicha al molde para hornear. Permita que la mezcla se enfríe durante unos 5 minutos.

### Paso 9



Agregue la mezcla de huevo. Revuelva para mezclar todos los ingredientes.

### Paso 10



Cocine durante 20 minutos. La cazuela debe alcanzar una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.

### Paso 11

Corte en 6 pedazos iguales.

### Paso 12



Sirva 1 pedazo. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 6–18, 6 porciones

Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa

## Instrucciones:

### Información de acreditación del CACFP:



½ taza de vegetales



3 onzas equivalentes de carnes/  
sustitutos de carne

### Notas:

- **Contiene huevos y leche (leche y queso cheddar).**
- Se recomienda servir con salsa.
- Las papas congeladas se pueden reemplazar por papas recién ralladas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear un desayuno ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasas saturadas.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de cazuela de queso, huevo, salchicha y papa

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>299</b>
<b>Grasa total</b>	<b>20 g</b>
Grasa saturada	6 g
Colesterol	197 mg
<b>Sodio</b>	<b>370 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>16 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>15 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	67 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible





Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 25 minutos



## Tostada francesa al horno con naranja y canela

Convierta a un favorito del desayuno en un nuevo plato. Pruebe este delicioso horneado rico en grano integral para el desayuno.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **3 rebanadas** de pan, de trigo integral (al menos 28 g o 1 oz cada una)
- **2 cucharaditas** de margarina, sin grasas *trans*, derretida
- **2 cucharadas** de jarabe de arce
- **½ cucharadita** de canela, molida
- **1 huevo**, fresco, grande, entero
- **¼ taza** de jugo de naranja, concentrado de 100% jugo, congelado, descongelado
- **2 cucharadas** de leche, baja en grasa (1%)

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precale el horno a 375 °F.

### Paso 3



Rocíe un molde para pan (8½" x 4½" x 2½") con aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 4



Corte el pan en pedazos medianos, alrededor de 1" a 2" cada uno.

### Paso 5



En un tazón mediano, mezcle con una batidora manual la margarina derretida y ligeramente enfriada, el jarabe de arce, la canela, el huevo, el concentrado de jugo de naranja y la leche. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

### Paso 6



En un tazón mediano, mezcle los pedazos de pan con la mezcla de naranja y huevos.



Tostada francesa al horno con naranja y canela

Instrucciones:

Paso 7



Vierta la mezcla en el molde para pan de manera uniforme.

Paso 8



Hornee durante 25 minutos o hasta que esté dorado y alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.

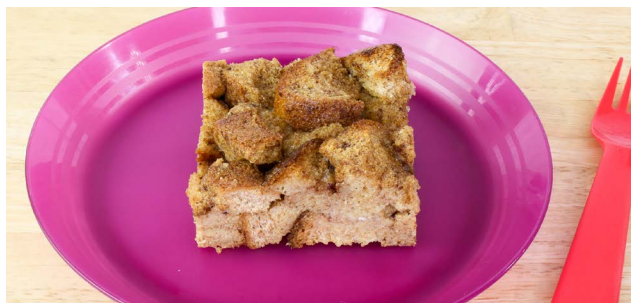
Paso 9

Corte en 6 cuadrados iguales.

Paso 10



Sirva 1 porción. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción de tostada francesa al horno con naranja y canela

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>101</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	27 mg
<b>Sodio</b>	<b>92 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>15 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A


N/A = información no está disponible

Información de acreditación del CACFP:

 ½ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (leche y margarina), huevos y trigo (pan).** El pan y la margarina 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) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como “especia” o “condimento”.
- 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.



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 25 minutos



## Tostada francesa al horno con naranja y canela

Convierta a un favorito del desayuno en un nuevo plato. Pruebe este delicioso horneado rico en grano integral para el desayuno.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **6 rebanadas** de pan integral (al menos 28 g o 1 oz cada una)
- **1 cucharada + 1 cucharadita** de margarina, sin grasas *trans*, derretida
- **¼ taza** de jarabe de arce
- **1 cucharadita** de canela, molida
- **2 huevos**, frescos, grandes, enteros
- **½ taza** de jugo de naranja, concentrado de 100% jugo, congelado, descongelado
- **¼ taza** de leche, baja en grasa (1%)

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 4



Corte el pan en pedazos medianos, de alrededor 1" a 2" cada uno.

### Paso 2



Precalente el horno a 375 °F.

### Paso 5



En un tazón mediano, mezcle con una batidora manual la margarina derretida y ligeramente enfriada, el jarabe de arce, la canela, el huevo, el concentrado de jugo de naranja y la leche. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

### Paso 3



Rocíe un molde para hornear (8" x 8") con aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 6



En un tazón mediano, mezcle los pedazos de pan con la mezcla de naranja y huevos.

Edades: 6–18, 6 porciones

## Tostada francesa al horno con naranja y canela

### Instrucciones:

#### Paso 7



Vierta la mezcla en la bandeja para hornear de manera uniforme.

#### Paso 8



Hornee durante 25 minutos o hasta que esté dorado y alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.

#### Paso 9

Corte en 6 cuadrados iguales.

#### Paso 10



Sirva 1 porción. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción de tostada francesa al horno con naranja y canela

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>202</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	55 mg
<b>Sodio</b>	<b>183 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>30 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	88 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A


N/A = información no está disponible

#### Información de acreditación del CACFP:

 1 onza equivalente de granos 

#### Notas:

- **Contiene leche (leche y margarina), huevos y trigo (pan).** El pan y la margarina 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) y puede estar incluido en listas de ingredientes como “especia” o “condimento”.
- 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.





Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



## Ensalada de frutas con requesón

Agregue más sustitutos de carne a su menú con esta receta que contiene requesón. Esta receta es una perfecta combinación agridulce.

### Ingredientes:

- **1 taza** de kiwi, fresco, pelado, cortado en rebanadas de  $\frac{1}{4}$ " (lave el kiwi cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)
- **1 taza** de arándanos, frescos, enteros (lave los arándanos cuidadosamente con agua corriente)
- **1 taza** de fresas, frescas, cortadas en rebanadas de  $\frac{1}{4}$ " (lave las fresas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)
- $\frac{3}{4}$  **taza** de requesón (*cottage cheese*), bajo en grasa, cuajada pequeña
- $\frac{1}{4}$  **taza + 2 cucharadas** de granola (opcional)

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Coloque el kiwi, los arándanos y las fresas en un tazón pequeño. Revuelva para combinar.

### Paso 3



En un tazón aparte, sirva  $\frac{1}{2}$  taza de ensalada de frutas. Coloque encima  $\frac{1}{8}$  taza de requesón y 1 cucharada de granola (opcional).

### Paso 4







Sirva 1 tazón. Sirva inmediatamente o mantenga la ensalada refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 3–5, 6 porciones


## Ensalada de frutas con requesón

### Instrucciones:

#### Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de sustitutos de carne
-  ¼ onza equivalente de granos (opcional) 

#### Notas:

- **Contiene leche (requesón) y trigo (granola; opcional).**
- El agregar ingredientes opcionales cambiará la información nutricional y podría cambiar la información de acreditación del CACFP.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- **Riesgo de atragantamiento:** La granola puede constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 78 para obtener más información.
- **Riesgo de atragantamiento:** Los arándanos enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Usted puede sustituir usando la misma cantidad de otra fruta. El cambiar los ingredientes, cambiará la información nutricional.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.



#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tazón de ensalada de frutas con requesón  
(sin granola)

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>68</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>5 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>12 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	37 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



**Edades: 6–18, 6 porciones**



**Tiempo de preparación:** 15 minutos



**Tiempo de cocción:** 0 minutos



## Ensalada de frutas con requesón

Agregue más sustitutos de carne a su menú con esta receta que contiene requesón. Esta receta es una perfecta combinación agridulce.

### Ingredientes:

- **1 taza** de kiwi, fresco, pelado, cortado en rebanadas de  $\frac{1}{4}$ " (lave el kiwi cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)
- **1 taza** de arándanos, frescos, enteros (lave los arándanos cuidadosamente con agua corriente)
- **1 taza** de fresas, frescas, en rebanadas de  $\frac{1}{4}$ " (lave las fresas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)
- **1½ taza** de requesón (*cottage cheese*), bajo en grasa, cuajada pequeña
- **$\frac{1}{4}$  taza + 2 cucharadas** de granola

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Coloque el kiwi, los arándanos y las fresas en un tazón pequeño. Revuelva para combinar.

### Paso 3



En un tazón aparte, sirva  $\frac{1}{2}$  taza de ensalada de frutas. Coloque encima  $\frac{1}{4}$  taza de requesón y 1 cucharada de granola.

### Paso 4







Sirva 1 tazón. Sirva inmediatamente o mantenga la ensalada refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 6 porciones

## Ensalada de frutas con requesón


### Instrucciones:

#### Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de sustitutos de carne
-  ¼ onza equivalente de granos 



#### Notas:

- **Contiene leche (requesón) y trigo (granola).**
- El cereal no debe de contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tazón de ensalada de frutas con requesón

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>121</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	4 mg
<b>Sodio</b>	<b>224 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>21 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	9 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	73 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



## Desayuno fácil de avena con bayas

Una nueva versión de un antiguo favorito. Pruebe este desayuno rico en grano integral que no requiere cocción y se puede preparar de antemano.

### Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$  **taza** de leche, baja en grasa (1%)
- $\frac{3}{4}$  **taza** de yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla
- **2 cucharaditas** de miel, pasteurizada
- $\frac{1}{4}$  **cucharadita** de extracto de vainilla
- **1 taza** de avena, instantánea
- **3 tazas (13½ oz)** de arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 4



Agregue las bayas. Revuelva.

### Paso 2



En un tazón mediano, mezcle la leche, el yogur griego, la miel y el extracto de vainilla. Revuelva.

### Paso 5



Cubra y refrigere durante 8–12 horas a una temperatura de 40 °F o más baja.

### Paso 3



Agregue la avena. Mezcle bien.

### Paso 6



Retire del refrigerador y revuelva.

## Instrucciones:





### Paso 7




Sirva  $\frac{1}{2}$  taza. Sirva inmediatamente o mantenga la avena refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.



### Información de acreditación del CACFP:

-   $\frac{1}{4}$  taza de frutas
-   $\frac{1}{4}$  onza equivalente de sustitutos de carne
-   $\frac{1}{2}$  onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche (leche y yogur).**  
Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con productos de trigo.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- Las comidas como una oportunidad de aprendizaje: Es posible que a los niños no les resulte fácil reconocer el yogur (ya que no es visible) como el componente de sustitutos de carne de la comida. El servir esta avena junto con otra carne/sustituto de carne visible, tal como nueces trituradas o una cucharada de yogur por encima, puede ayudarle a los niños a aprender sobre las carnes/sustitutos de carne como parte de una comida balanceada.
- 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.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

$\frac{1}{2}$  taza de desayuno fácil de avena con bayas

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>127</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>15 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>24 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	10 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	66 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible





Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



## Desayuno fácil de avena con bayas

Una nueva versión de un antiguo favorito. Pruebe este desayuno rico en grano integral que no requiere cocción y se puede preparar de antemano.

### Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  taza de leche, baja en grasa (1%)
- $1\frac{1}{2}$  tazas de yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla
- 1 cucharada + 1 cucharadita de miel, pasteurizada
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de avena, instantánea
- 6 tazas (1 lb 11 oz) de arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 4



Agregue las bayas. Revuelva.

### Paso 2



En un tazón grande, mezcle la leche, el yogur griego, la miel y el extracto de vainilla. Revuelva.

### Paso 5



Cubra y refrigere durante 8–12 horas a una temperatura de 40 °F o más baja.

### Paso 3



Agregue la avena. Mezcle bien.

### Paso 6



Retire del refrigerador y revuelva.



Edades: 6–18, 6 porciones

## Desayuno fácil de avena con bayas

### Instrucciones:





#### Paso 7




Sirva 1 taza. Sirva inmediatamente o mantenga la avena refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.



#### Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

#### Notas:

- **Contiene leche (leche y yogur).** Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con productos de trigo.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- Las comidas como una oportunidad de aprendizaje: Es posible que a los niños no les resulte fácil reconocer el yogur (ya que no es visible) como el componente de sustitutos de carne de la comida. El servir esta avena junto con otra carne/sustituto de carne visible, tal como nueces trituradas o una cucharada de yogur por encima, puede ayudarle a los niños a aprender sobre las carnes/sustitutos de carne como parte de una comida balanceada.
- 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.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de desayuno fácil de avena con bayas

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>256</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	7 mg
<b>Sodio</b>	<b>29 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>45 g</b>
Fibra dietética	9 g
Azúcares totales	17 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>12 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	137 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 13 minutos



## Panecillo fácil y rápido de trigo integral

¡No hay nada como el aroma a panecillos recién horneados! El uso de una combinación de harina de trigo integral y harina enriquecida hace que estos panecillos ricos en grano integral sean esponjosos y livianos.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **½ taza** de harina, para todo uso, enriquecida
- **½ taza** de harina, de trigo integral
- **2 cucharadas** de leche, en polvo, sin grasa, instantánea
- **½ cucharadita** de polvo para hornear
- **¼ cucharadita** de sal
- **2 cucharadas** de manteca vegetal, sin grasa *trans*
- **¼ taza + 2 cucharadas** de agua

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precalente el horno a 400 °F.

### Paso 3



Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 4



En un tazón para mezclar pequeño, combine la harina todo uso, la harina de trigo integral, la leche en polvo, el polvo para hornear y la sal. Revuelva.

### Paso 5



Usando un tenedor o un cortador de pastelería, combine la manteca vegetal con los ingredientes secos hasta que la mezcla de harina esté grumosa. No mezcle de más.

### Paso 6



Agregue el agua. Mezcle con un tenedor hasta que la masa quede blanda. Raspe el tazón con una espátula de goma, según sea necesario durante el mezclado.

Edades: 3–18, 6 porciones

## Panecillo fácil y rápido de trigo integral

### Instrucciones:

#### Paso 7



Forme cada panecillo usando 2 cucharadas de la masa y colóquelo en la bandeja para hornear.



#### Paso 8



Hornee durante 12–13 minutos.

#### Paso 9



Sirva 1 panecillo.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panecillo fácil y rápido de trigo integral


NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>109</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>139 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>15 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

#### Información de acreditación del CACFP:

 1 onza equivalente de granos 

#### Notas:

- **Contiene leche (en polvo) y trigo (harina).**
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.





Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 7 minutos



## Huevos revueltos con brócoli

¿Desea agregar más vegetales a su menú de desayuno? El brócoli y el queso parmesano son una combinación ideal en este revuelto fácil.

### Ingredientes:

- **1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> tazas** de brócoli, congelado, picado, descongelado, escurrido
- **1 cucharada** de agua
- **½ cucharadita** de ajo en polvo
- **1/8 cucharadita** de sal
- **1/4 cucharadita** de pimienta negra, molida
- **6 huevos**, frescos, grandes, enteros
- **1 cucharada** de queso parmesano, rallado
- **Aceite en aerosol para cocinar**

## Instrucciones:

### Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



En un tazón mediano, combine los huevos, el agua, el ajo en polvo, la sal, la pimienta, y el queso parmesano. Bata para mezclar. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

### Paso 3



Rocíe un sartén pequeño antiadherente con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a temperatura media-alta.

### Paso 4



Saltee el brócoli descongelado durante 3–5 minutos o hasta que comience a dorarse en las puntas y las flores.

### Paso 5



Agregue la mezcla de huevo. Con una espátula de goma resistente al calor o una cuchara, revuelva los huevos con el brócoli, evitando constantemente que el huevo se adhiera al fondo del sartén. Caliente hasta que el huevo alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.

Edades: 3–5, 6 porciones

## Huevos revueltos con brócoli

### Instrucciones:

#### Paso 6



Sirva  $\frac{1}{3}$  taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



#### Información de acreditación del CACFP:



$\frac{1}{8}$  taza de vegetales



2 onzas equivalentes de sustitutos de carne

#### Notas:

- **Contiene huevos y leche (queso parmesano).**
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear un desayuno ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasa saturada.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

$\frac{1}{3}$  taza de huevos revueltos con brócoli

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>105</b>
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	170 mg
<b>Sodio</b>	<b>163 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>3 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	59 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Edades: 6–18, 6 porciones



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 8 minutos



## Huevos revueltos con brócoli

¿Desea agregar más vegetales a su menú de desayuno? El brócoli y el queso parmesano son una combinación ideal en este revuelto fácil.

### Ingredientes:

- **3½ tazas** de brócoli, congelado, picado, descongelado, escurrido
- **2 cucharadas** de agua
- **1 cucharadita** de ajo en polvo
- **¼ cucharadita** de sal
- **½ cucharadita** de pimienta negra, molida
- **12 huevos**, frescos, grandes, enteros
- **2 cucharadas** de queso parmesano, rallado
- **Aceite en aerosol para cocinar**

## Instrucciones:

### Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



En un tazón mediano, combine los huevos, el agua, el ajo en polvo, la sal, la pimienta y el queso parmesano. Bata para mezclar. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

### Paso 3



Rocíe un sartén pequeño antiadherente con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a temperatura media-alta.

### Paso 4



Saltee el brócoli descongelado durante 3–5 minutos o hasta que comience a dorarse en las puntas y las flores.

### Paso 5



Agregue la mezcla de huevo. Con una espátula de goma resistente al calor o una cuchara, revuelva los huevos y el brócoli evitando constantemente que el huevo se adhiera al fondo del sartén. Caliente hasta que el huevo alcance mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.

Edades: 6–18, 6 porciones

Huevos revueltos con brócoli

## Instrucciones:

### Paso 6



Sirva  $\frac{2}{3}$  taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



### Información de acreditación del CACFP:



$\frac{1}{4}$  taza de vegetales



4 onzas equivalentes de sustitutos de carne

### Notas:

- **Contiene huevos y leche (queso parmesano).**
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear un desayuno ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasa saturada.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

$\frac{2}{3}$  taza de huevos revueltos con brócoli

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>209</b>
<b>Grasa total</b>	<b>14 g</b>
Grasa saturada	4 g
Colesterol	340 mg
<b>Sodio</b>	<b>326 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>6 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>14 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	118 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



## Pan pita con fruta y mantequilla de maní

Los panes pita son ideales para rellenarlos y este desayuno para llevar se convertirá en uno de sus favoritos. Las manzanas, las peras, la mantequilla de maní dentro del pan pita rico en grano integral crean una comida deliciosa que deleitará a los niños.

### Ingredientes:

- **3 panes pita redondos**, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)
- **¼ taza + 2 cucharadas** de mantequilla de maní, cremosa
- **6 rebanadas** de manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼" (~1 manzana mediana; lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- **7 rebanadas** de pera *D'Anjou*, roja, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼" (~1 pera grande; lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Corte cada pan pita por la mitad.

### Paso 3



Unte 1 cucharada de mantequilla de maní en cada mitad de pan pita.

### Paso 4



Corte las rebanadas de manzana y pera por la mitad. Coloque alrededor de 2 pedazos de manzana en cada mitad de pan pita.

### Paso 5



Coloque 2–3 pedazos de pera en cada mitad de pan pita.

### Paso 6







Sirva 1 mitad de pan pita con fruta y mantequilla de maní. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

## Pan pita con fruta y mantequilla de maní

## Instrucciones:

## Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

## Notas:

- **Contiene trigo (pita) y maní (mantequilla de maní).** Los 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 (redondos de pita) y puede estar incluido en listas de ingredientes como “especia” o “condimento”.
- **Riesgo de atragantamiento:** Las mantequillas de nueces y las rebanadas de manzana pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Pruebe rallando las manzanas y untar la mantequilla de maní en una capa delgada. Consulte la página 78 para obtener más información.
- Se puede utilizar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soya en lugar de la mantequilla de maní. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen con equipos compartidos con nueces y, en algunos casos, maní.
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrón, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.




## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 mitad de pan pita con fruta y mantequilla de maní

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>203</b>
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>245 mg</b>
<b>Carbhidrato total</b>	<b>30 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	14 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.



Edades: 6–18, 6 porciones



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



## Pan pita con fruta y mantequilla de maní

Los panes pita son ideales para rellenarlos y este desayuno para llevar se convertirá en uno de sus favoritos. Las manzanas, las peras, la mantequilla de maní dentro del pan pita rico en grano integral crean una comida deliciosa que deleitará a los niños.

### Ingredientes:

- **6 panes pita redondos** de pita, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)
- **¾ taza** de mantequilla de maní, cremosa
- **12 rebanadas** de manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼" (~2 manzanas medianas; lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- **14 rebanadas** de pera *D'Anjou*, roja, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼" (~2 peras grandes; lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 4



Corte las rebanadas de manzana y pera por la mitad. Coloque 2 pedazos de manzana en cada mitad de pan pita.

### Paso 2



Corte cada pan pita por la mitad.

### Paso 5



Coloque 2–3 pedazos de pera en cada mitad de pan pita.

### Paso 3



Unte 1 cucharada de mantequilla de maní en cada mitad de pan pita.

### Paso 6



Sirva 2 mitades de pan pita con fruta y mantequilla de maní. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.







Edades: 6–18, 6 porciones


## Pan pita con fruta y mantequilla de maní

### Instrucciones:

#### Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de sustitutos de carne
-  2 onzas equivalentes de granos 

#### Notas:

- **Contiene trigo (pita) y maní (mantequilla de maní).** Los 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 (redondos de pita) y puede estar incluido en listas de ingredientes como “especia” o “condimento”.
- Se puede utilizar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soya en lugar de la mantequilla de maní. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen con equipos compartidos con nueces y, en algunos casos, maní.
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrón, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.



#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 mitades de pan pita con fruta y mantequilla de maní

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>406</b>
<b>Grasa total</b>	<b>14 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>490 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>61 g</b>
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	12 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>16 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	29 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



## Rollito de fruta y yogur

Las tortillas pueden ser parte de todas las comidas. En esta receta simple, se rellena una tortilla rica en grano integral con fruta, yogur y granola (opcional) para un desayuno fresco y crujiente.

### Ingredientes:

- **3 tortillas** de trigo integral (8" de ancho, al menos 42 g o 1½ oz cada una)
- **¾ taza** de yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla
- **1½ tazas** de fresas, frescas, cortadas en cubos de ¼" (lave las fresas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)
- **¼ taza + 2 cucharadas** de granola (opcional)

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 4



Espolvoree cada tortilla con 1 cucharada de granola (opcional).

### Paso 2



Unte ¼ taza de yogur en cada tortilla.

### Paso 5



Enrolle las tortillas como un burrito.

### Paso 3



Cubra cada tortilla con ½ taza de fresas cortadas en cubos.

### Paso 6



Corte por la mitad en ángulo.

## Instrucciones:





### Paso 7




Sirva 1 mitad (½ rollito). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.



### Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  ¼ onza equivalente de sustitutos de carne
-  ¾ onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (tortillas y granola; opcional).**
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortillas) y puede estar incluido en listas de ingredientes como “especia” o “condimento”.
- Los ingredientes opcionales cambiarán la información nutricional y podrían cambiar la información de acreditación del CACFP.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- **Riesgo de atragantamiento:** La granola puede constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 78 para obtener más información.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 mitad de rollito de fruta y yogur (sin granola)

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>99</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>140 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>15 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	87 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 6 porciones



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



## Rollito de fruta y yogur

Las tortillas pueden ser parte de todas las comidas. En esta receta simple, se rellena una tortilla rica en grano integral con fruta, yogur y granola para un desayuno fresco y crujiente.

### Ingredientes:

- **6 tortillas** de trigo integral (8" de ancho, de por lo menos 42 g o 1½ onzas cada una)
- **1½ tazas** de yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla
- **3 tazas** de fresas, frescas, cortadas en cubos de ¼" (lave las fresas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)
- **¼ taza + 2 cucharadas** de granola

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 4



Espolvoree cada tortilla con 1 cucharada de granola.

### Paso 2



Unte ¼ taza de yogur en cada tortilla.

### Paso 5



Enrolle las tortillas como un burrito.

### Paso 3



Cubra cada tortilla con ½ taza de fresas cortadas en cubos.

### Paso 6



Corte por la mitad en ángulo.



Edades: 6–18, 6 porciones

## Rollito de fruta y yogur

### Instrucciones:





#### Paso 7




Sirva 2 mitades (1 rollito). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.



#### Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de sustitutos de carne
-  1½ onzas equivalentes de granos 

#### Notas:

- **Contiene leche (yogur), trigo (tortillas y granola).**
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 mitades de rollitos de fruta y yogur

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>239</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>311 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>38 g</b>
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	9 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>11 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	188 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible





Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 6 minutos



## Panqueques de calabaza dorada

¿Está buscando una manera nueva y creativa de servir calabaza?  
¡Pruebe esta receta para servir vegetales en el desayuno!

### Ingredientes:

- **2 tazas** de calabaza amarilla, fresca, sin pelar, rallada (lave la calabaza amarilla cuidadosamente con agua corriente antes de rallarla)
- **½ taza** de harina, de trigo integral
- **½ cucharadita** de bicarbonato de sodio
- **½ cucharadita** de polvo para hornear
- **½ cucharadita** de especia para tarta de manzana (*apple pie spice*)
- **1 huevo**, fresco, grande, entero
- **1½ cucharaditas** de aceite de canola
- **2 cucharaditas** de azúcar morena
- **1 cucharada** de leche, sin grasa (descremada)
- **½ cucharadita** de extracto de vainilla
- **Aceite en aerosol para cocinar**

## Instrucciones:

### Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precaliente el horno a 400 °F.

### Paso 3



Recubra una bandeja para hornear con papel pergamino. Coloque la calabaza rallada en la bandeja para hornear, asegurándose de que quede en una sola capa. Hornee durante 8–10 minutos o hasta que comience a dorarse.

### Paso 4



En un tazón mediano, combine la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear y la especia para tarta de manzana. Revuelva.

### Paso 5



En un tazón pequeño, combine el huevo, el aceite, el azúcar, la leche y el extracto de vainilla. Mezcle hasta que quede suave. Agregue todos los ingredientes líquidos a la mezcla de harina y revuelva. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

Edades: 3–5, 6 porciones

## Panqueques de calabaza dorada

### Instrucciones:

#### Paso 6



Usando una espátula grande, añada la calabaza horneada y mézclela cuidadosamente hasta que esté combinada con el resto de los ingredientes. Asegúrese de no mezclarla demasiado.

#### Paso 7



Caliente un sartén o plancha a temperatura media-baja. Rocíe aceite en aerosol para cocinar.

#### Paso 8



Coloque  $\frac{1}{4}$  taza (o un poco menos) de mezcla en la superficie de cocción.

#### Paso 9



Cocínela hasta que esté dorada y burbujeante, unos 5–6 minutos. Voltee el panqueque con una espátula y cocine el otro lado hasta que esté dorado, unos 5–6 minutos. Cocine hasta que los panqueques alcancen una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.

#### Paso 10






Sirva 1 panqueque. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 3–5, 6 porciones


## Panqueques de calabaza dorada

### Instrucciones:

#### Información de acreditación del CACFP:

-  1/8 taza de vegetales
-  1/2 onza equivalente de granos 

#### Notas:

- **Contiene leche, huevos y trigo (harina).**
- Los pancakes se pueden congelar. Coloque papel de pergamino entre cada panqueque y luego póngalos en una bolsa para el congelador. Colóqueles una etiqueta y la fecha. Descongele y recaliente en el horno a 350 °F durante 7–10 minutos. Para obtener información sobre cómo descongelar alimentos de forma segura, visite [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov).
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.



#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panqueque de calabaza dorada

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>71</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	27 mg
<b>Sodio</b>	<b>156 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>10 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	46 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Edades: 6–18, 6 porciones



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 6 minutos



## Panqueques de calabaza dorada

¿Está buscando una manera nueva y creativa de servir calabaza?  
¡Pruebe esta receta para servir vegetales en el desayuno!

### Ingredientes:

- **3 $\frac{2}{3}$  tazas** de calabaza amarilla, fresca, sin pelar, rallada (lave la calabaza amarilla cuidadosamente con agua corriente antes de rallarla)
- **1 taza** de harina, de trigo integral
- **1 cucharadita** de bicarbonato de sodio
- **1 cucharadita** de polvo para hornear
- **1 cucharadita** de especia para tarta de manzana (*apple pie spice*)
- **2 huevos**, frescos, grandes, enteros
- **1 cucharada** de aceite de canola
- **1 cucharada + 1 cucharadita** de azúcar morena
- **2 cucharadas** de leche, sin grasa (descremada)
- **1 cucharadita** de extracto de vainilla
- **Aceite en aerosol para cocinar**

## Instrucciones:

### Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precale el horno a 400 °F.

### Paso 3



Recubra una bandeja para hornear con papel pergamino. Coloque la calabaza rallada en la bandeja para hornear, asegurándose de que quede en una sola capa. Hornee durante 8–10 minutos o hasta que comience a dorarse.

### Paso 4



En un tazón mediano, combine la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear y la especia para tarta de manzana. Revuelva.

### Paso 5



En un tazón pequeño, combine los huevos, el aceite, el azúcar, la leche y el extracto de vainilla. Mezcle hasta que quede suave. Agregue todos los ingredientes líquidos a la mezcla de harina y revuelva. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.



Edades: 6–18, 6 porciones

## Panqueques de calabaza dorada

### Instrucciones:

#### Paso 6



Usando una espátula grande, añada la calabaza horneada y mézclela cuidadosamente hasta que esté combinada con el resto de los ingredientes. Asegúrese de no mezclarla demasiado.

#### Paso 7



Caliente un sartén o plancha a temperatura media-baja. Rocíe aceite en aerosol para cocinar.

#### Paso 8



Coloque  $\frac{1}{4}$  taza (o un poco menos) de mezcla en la superficie de cocción.

#### Paso 9



Cocínela hasta que esté dorada y burbujeante, unos 5–6 minutos. Voltee el panqueque con una espátula y cocine el otro lado hasta que esté dorado, unos 5–6 minutos. Cocine hasta que los panqueques alcancen una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.

#### Paso 10






Sirva 1 panqueque. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 6–18, 6 porciones


## Panqueques de calabaza dorada

### Instrucciones:

#### Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de vegetales
-  1 onza equivalente de granos 

#### Notas:

- **Contiene leche, huevos y trigo (harina).**
- Los panqueques se pueden congelar. Coloque papel de pergamino entre cada panqueque y luego póngalos en una bolsa para el congelador. Colóqueles una etiqueta y la fecha. Descongele y recaliente en el horno a 350 °F durante 7–10 minutos. Para obtener información sobre cómo descongelar alimentos de forma segura, visite [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov).
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.



#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panqueque de calabaza dorada

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>142</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	54 mg
<b>Sodio</b>	<b>347 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>20 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	98 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 25 minutos



## Muffin de maíz con limón y arándanos

Lleve sus *muffins* de maíz a un nivel superior. Agrégueles arándanos para darles un toque de color y una explosión de sabor.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **2/3 taza** de harina, de trigo integral
- **1/4 taza** de harina de maíz, enriquecida
- **1/4 taza** de azúcar morena, empaquetada
- **1/4 cucharadita** de sal
- **1 cucharadita** de polvo para hornear
- **1/2 taza** de leche, baja en grasa (1%)
- **1/4 taza** de puré de manzana, sin endulzantes
- **1 huevo**, fresco, grande, entero
- **1/4 cucharadita** de extracto de limón
- **1/2 taza (2 1/2 oz)** de arándanos, enteros, frescos o congelados, sin endulzantes

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precalente el horno a 375 °F.

### Paso 3



Cubra un molde/ bandeja para *muffins* con moldes de papel y rocíelos con aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 4



En un tazón mediano, combine harina de trigo, la harina de maíz, el azúcar morena, la sal y el polvo para hornear. Cierna la mezcla de harinas secas, saque 1 cucharada de la mezcla de harinas y ponga el resto a un lado.

### Paso 5



En un tazón pequeño, combine la leche, el puré de manzana, los huevos y el extracto de limón. Bata los ingredientes hasta que estén bien mezclados. Agregue los ingredientes secos a la mezcla. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.



Edades: 3–18, 6 porciones

## Muffin de maíz con limón y arándanos

### Instrucciones:

#### Paso 6



Coloque los arándanos congelados en un tazón pequeño, agregue 1 cucharada de la mezcla seca que separó en el paso 4 y mezcle.

#### Paso 7



Con una espátula de goma, incorpore los arándanos harinados y cualquier otro ingrediente seco del fondo del tazón a la mezcla para *muffin*.

#### Paso 8



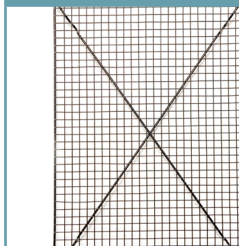
Coloque  $\frac{1}{3}$  taza de la mezcla para *muffins* en cada molde de papel que preparó.

#### Paso 9



Hornee durante 25 minutos.

#### Paso 10



Retire los *muffins* del horno y deje que se enfríen en un estante durante 5 minutos.

#### Paso 11



Sirva 1 *muffin*.



Edades: 3–18, 6 porciones


## Muffin de maíz con limón y arándanos

### Instrucciones:

#### Información de acreditación del CACFP:

 1¼ onzas equivalentes de granos 

#### Notas:

- **Contiene leche, huevos y trigo (harina).**
- Si no utiliza moldes de papel para *muffins*, rocíe el molde para *muffins* con aceite en aerosol para cocinar.
- El añadir la harina a los arándanos evita que se hundan y se vayan al fondo del molde.
- Para verificar que los *muffins* están cocidos, inserte un palillo de madera en el centro. Si la masa húmeda se pega al palillo, los *muffins* necesitan más tiempo en el horno.
- Los *muffins* se pueden congelar. Deje que los *muffins* se enfríen por completo. Envuélvalos en papel de aluminio, papel para el congelador o colóquelos en bolsas para el congelador. Colóqueles una etiqueta y la fecha. Los *muffins* se pueden descongelar a temperatura ambiente de forma segura. Para obtener información sobre cómo descongelar alimentos de forma segura, visite [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov).
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.



#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 *muffin* de maíz con limón y arándanos

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>146</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	28 mg
<b>Sodio</b>	<b>199 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>29 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	12 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	88 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 55 minutos



## Pan rápido de naranja y arándanos rojos

¿Desea una nueva y sabrosa opción de granos para el desayuno? Pruebe este pan rápido, rico en grano integral y lleno de sabor a naranja y arándanos rojos.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **1 1/3 tazas** de arándanos rojos, frescos o congelados, sin endulzantes
- **1/3 taza** de azúcar, granulada
- **1 taza** de harina de trigo integral
- **1/4 cucharadita** de polvo para hornear
- **1/4 cucharadita** de bicarbonato de sodio
- **1/8 cucharadita** de sal
- **1 huevo**, fresco, grande, entero
- **1/3 taza** de puré de manzana, sin endulzantes
- **1 cucharadita** de extracto de naranja

## Instrucciones:

### Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precaliente el horno a 350 °F.

### Paso 3



Rocíe un molde para pan (8 1/2" x 4 1/2" x 2 1/2") con aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 4



En un tazón pequeño, combine los arándanos rojos y 2 cucharadas de azúcar. Revuelva y póngalo a un lado.

### Paso 5



En un tazón mediano, agregue la harina, el azúcar restante, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Revuelva con un tenedor para que mezclen bien.

### Paso 6



En otro tazón pequeño, combine los huevos, el puré de manzana y el extracto de naranja. Bata hasta que estén bien mezclados. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

### Paso 7



Agregue los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y mezcle. Asegúrese de no mezclar demasiado.

Edades: 3–18, 6 porciones

## Pan rápido de naranja y arándanos rojos

### Instrucciones:

#### Paso 8



Con una espátula de goma, añada los arándanos rojos azucarados a la masa.



#### Paso 9



Vierta la masa en un molde para pan y hornee durante 50–55 minutos.

#### Paso 10

Corte el molde en 6 pedazos iguales.

#### Paso 11

Sirva 1 pedazo.

#### Información de acreditación del CACFP:




1/8 taza de frutas



1 1/4 onzas equivalentes de granos 

#### Notas:

- **Contiene huevos y trigo (harina).**
- Para verificar que el pan está listo, inserte un palillo de madera en el centro del pan. Si la masa húmeda se pega al palillo, el pan necesita más tiempo en el horno.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de pan rápido de naranja y arándanos rojos

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>149</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	27 mg
<b>Sodio</b>	<b>131 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>31 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	15 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	26 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible





Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 52 minutos



## Panqueques al horno con peras en almíbar

¿Le encantan los pancakes pero no le gusta usar una espátula? Los pancakes al horno tienen todo el sabor de un panqueque tradicional sin necesidad de darles vuelta.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **½ taza** de harina para panqueques, de trigo integral
- **½ taza** de agua
- **4 tazas + 1 cucharada** (~2 latas de 15 onzas) de pera, enlatada en almíbar extra ligero, cortada en cubos
- **1 cucharada** de maicena (almidón de maíz)
- **1 cucharadita** de especia para tarta de calabaza
- **½ cucharadita** de extracto de vainilla

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precalente el horno a 375 °F.

### Paso 3



Rocíe un molde para pan (8½" x 4½" x 2½") con aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 4



En un tazón para mezclar pequeño, combine la harina para panqueques y el agua. Bata hasta que quede una mezcla suave.

### Paso 5



Coloque la masa de los panqueques en el molde para pan y hornee durante 35 minutos.

### Paso 6



Mientras se hornean los panqueques, separe las peras y el almíbar de las peras. Coloque las peras en un tazón pequeño y el almíbar en una olla antiadherente mediana.



Panqueques al horno con peras en almíbar

Instrucciones:

Paso 7



Agregue la maicena, la especia para tarta de calabaza y el extracto de vainilla al almíbar de las peras (debe estar frío o a temperatura ambiente). Bata hasta que quede una mezcla suave.

Paso 8



Caliente la mezcla del almíbar a temperatura media-alta y revuelva continuamente hasta que comience a hervir, unos 5 minutos.

Paso 9



Agregue las peras a la mezcla del almíbar. Revuelva. Deje que la mezcla hierva, unos 7 minutos.

Paso 10



Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 3–5 minutos o hasta que tenga una consistencia de néctar. Revuelva con frecuencia para evitar que las peras se peguen en la olla. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante 15 segundos. Retire del fuego.

Paso 11



Cuando los panqueques estén cocidos por completo, córtelos en 6 pedazos iguales. Saque los panqueques del molde con una espátula.

Paso 12






Sirva 1 pedazo de panqueque con  $\frac{1}{2}$  taza de peras en almíbar. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.


## Panqueques al horno con peras en almíbar

## Instrucciones:

## Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de granos 

## Notas:

- **Contiene trigo (harina para panqueques).** La harina para panqueques puede 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 (panqueques) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Para verificar que los panqueques están listos, inserte un palillo de madera en el centro del molde. Si la masa húmeda se pega al palillo, los panqueques necesitan más tiempo en el horno.
- Los panqueques se reducen durante el proceso de cocción lo cual cause que separarán de los lados del molde. Corte en pedazos iguales.
- 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.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de panqueque y ½ taza de peras en almíbar

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>106</b>
<b>Grasa total</b>	<b>0 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>73 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>26 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	14 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	6 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 52 minutos



## Panqueques al horno con peras en almíbar

¿Le encantan los pancakes pero no le gusta usar una espátula? Los pancakes al horno tienen todo el sabor de un panqueque tradicional sin necesidad de darles vuelta.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **1 taza** de harina para panqueques, de trigo integral
- **1 taza** de agua
- **4 tazas + 1 cucharada** (~2 latas de 15 onzas) de pera, enlatada en almíbar extra ligero, cortada en cubos
- **1 cucharada** de maicena (almidón de maíz)
- **1 cucharadita** de especia para tarta de calabaza
- **½ cucharadita** de extracto de vainilla

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precalente el horno a 375 °F.

### Paso 3



Rocíe un molde para hornear (8" x 8") con aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 4



En un tazón para mezclar pequeño, combine la harina para panqueques y el agua. Bata hasta que quede una mezcla suave.

### Paso 5



Coloque la masa de los panqueques en el molde para hornear y hornee durante 35 minutos.

### Paso 6



Mientras se hornean los panqueques, separe las peras y el almíbar de las peras. Coloque las peras y el almíbar en una olla antiadherente mediana.



## Instrucciones:

### Paso 7



Agregue la maicena, la especia para tarta de calabaza y el extracto de vainilla al almíbar de peras (debe estar frío o a temperatura ambiente). Bata hasta que quede una mezcla suave.

### Paso 8



Caliente la mezcla del almíbar a temperatura media-alta y bata continuamente hasta que comience a hervir, unos 5 minutos.

### Paso 9



Agregue las peras a la mezcla del almíbar. Revuelva. Deje que la mezcla hierva, unos 7 minutos.

### Paso 10



Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 3–5 minutos o hasta que tenga una consistencia de néctar. Revuelva con frecuencia para evitar que las peras se peguen a la olla. Cocine hasta alcanzar una temperatura interna mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos. Retire del fuego.

### Paso 11



Cuando los panqueques estén cocidos por completo, córtelos en 6 rebanadas iguales. Saque los panqueques del molde con una espátula.

### Paso 12






Sirva 1 pedazo de panqueque con  $\frac{1}{2}$  taza de peras en almíbar. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.




## Instrucciones:

## Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de granos 

## Notas:

- **Contiene trigo (harina para panqueques).** La harina para panqueques puede 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 (panqueques) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Para verificar que los panqueques están listos, inserte un palillo de madera en el centro del molde. Si la masa húmeda se pega al palillo, los panqueques necesitan más tiempo en el horno.
- Los panqueques se reducen durante el proceso de cocción lo cual cause que separarán de los lados del molde. Corte en pedazos iguales.
- 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.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de panqueque y ½ taza de peras en almíbar

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>137</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
<b>Sodio</b>	<b>141 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>32 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	15 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	10 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 30 minutos



## Avena horneada con duraznos

¿Está cansado de la misma avena de siempre? Pruebe esta receta fácil de preparar con duraznos.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **¾ tazas (2½ oz)** de avena en copos, seca (no instantánea)
- **½ taza** de leche, baja en grasa (1%)
- **2 tazas** de duraznos, enlatados en almíbar ligero, escurridos, en cubos
- **1 cucharada** de jarabe de arce
- **1 cucharadita** de canela, molida

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 4



En un tazón pequeño, combine la avena, la leche, los duraznos, el jarabe de arce y la canela. Revuelva.

### Paso 2



Precale el horno a 400 °F.

### Paso 5



Coloque la mezcla de avena en el molde para hornear.

### Paso 3



Rocíe un molde para hornear (8" x 8") con aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 6



Hornee durante 30 minutos o hasta que esté burbujeante y dorada. Caliente la avena hasta que alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Edades: 3–5, 6 porciones

## Avena horneada con duraznos

### Instrucciones:

#### Paso 7



Retire del horno y deje reposar durante 5 minutos. Revuelva suavemente con una cuchara antes de servir.






#### Paso 8




Sirva  $\frac{1}{2}$  taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

#### Información de acreditación del CACFP:

-   $\frac{1}{4}$  taza de frutas
-   $\frac{1}{2}$  onza equivalente de granos 

#### Notas:

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con productos de trigo.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método B de la Hoja de Análisis de Recetas.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

$\frac{1}{2}$  taza de avena horneada con duraznos

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>89</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>18 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>17 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	32 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**Edades: 6–18, 6 porciones**



**Tiempo de preparación:** 10 minutos



**Tiempo de cocción:** 30 minutos



## Avena horneada con duraznos

¿Está cansado de la misma avena de siempre? Pruebe esta receta fácil de preparar con duraznos.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **1½ tazas (4½ oz)** de avena en copos, seca (no instantánea)
- **1 taza** de leche, baja en grasa (1%)
- **4 tazas** de duraznos, enlatados en almíbar ligero, escurridos, en cubos
- **2 cucharadas** de jarabe de arce
- **2 cucharaditas** de canela, molida

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 4



En un tazón pequeño, combine la avena, la leche, los duraznos, el jarabe de arce y la canela. Revuelva.

### Paso 2



Precale el horno a 400 °F.

### Paso 5



Coloque la mezcla de avena en el molde para hornear.

### Paso 3



Rocíe un molde para hornear (9" x 13") con aceite en aerosol para cocinar.

### Paso 6



Hornee durante 30 minutos o hasta que esté burbujeante y dorada. Caliente la avena hasta que alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.



Edades: 6–18, 6 porciones

Avena horneada con duraznos

## Instrucciones:

### Paso 7



Retire del horno y deje reposar durante 5 minutos. Revuelva suavemente con una cuchara antes de servir.




### Paso 8




Sirva 1 taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

### Información de acreditación del CACFP:

 ½ taza de frutas

 1 onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con otros productos de trigo.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método B de la Hoja de Análisis de Recetas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de avena horneada con duraznos

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>177</b>
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
<b>Sodio</b>	<b>36 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>34 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	13 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	63 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



## Camote rostizado

Los camotes son mucho más que una guarnición para la cena. Esta receta fácil de preparar combina bien con los granos o las carnes/ sustitutos de carne para el desayuno.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **1 cucharadita** de canela, molida
- **2 cucharaditas** de aceite de canola
- **2 cucharadas** de jugo de naranja, 100% puro
- **¼ cucharadita** de sal
- **4 tazas (1 lb 5¼ oz)** de camote (batata dulce) frescos, pelado, cortado en cubos de ½" (lave el camote cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/ pelarlo)

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 4



Agregue el camote a la mezcla de canela y naranja y mezcle.

### Paso 2



Precalente el horno a 400 °F.

### Paso 5



Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar y coloque el camote en una sola capa (sin amontonar) en la bandeja para hornear.

### Paso 3



En un tazón pequeño, mezcle la canela, el aceite, el jugo de naranja y la sal. Revuelva.

### Paso 6



Hornee durante 20 minutos. Caliente hasta que el camote alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Edades: 3–18, 6 porciones

## Camote rostizado

### Instrucciones:

#### Paso 7



Retire del horno y deje reposar durante 2–3 minutos.



#### Paso 8



Sirva  $\frac{1}{2}$  taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

#### Información de acreditación del CACFP:



$\frac{1}{2}$  taza de vegetales

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

$\frac{1}{2}$  taza de camote rostizado

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>124</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>128 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>26 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	9 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	5 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible





Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 4 minutos



## Pinchos de fresas y waffle con salsa de yogur

Dos ingredientes favoritos, las fresas y los *waffles*, se combinan para una fantástica comida que deleitará a los niños.

### Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  **taza** de yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla
- **1 cucharada** de jarabe de arce
- **3 waffles**, congelados, ricos en grano integral (al menos 34 g o 1 oz cada uno)
- **3 tazas** de fresa, fresca, entera, sin tallo (lave la fresa cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 4



Tueste los *waffles* ligeramente durante 3–4 minutos. Corte cada *waffle* en cuartos para formar 4 triángulos.

### Paso 2



Reúna 12 palitos (brochetas) de madera para los pinchos (vea las notas).

### Paso 5



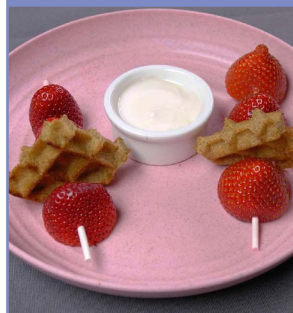
**Arme los pinchos.** Cada pincho lleva 3 fresas y 1 triángulo de *waffle*.

### Paso 3



En un tazón pequeño, agregue el yogur y el jarabe de arce. Mezcle hasta que quede bien combinado. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

### Paso 6







Sirva 2 pinchos con  $\frac{1}{8}$  taza (2 cucharadas) de salsa de yogur. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.




## Pinchos de fresas y waffle con salsa de yogur

## Instrucciones:

## Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ¼ onza equivalente de sustitutos de carne
-  ½ onza equivalente de granos 

## Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (waffles).** Los *waffles* congelados 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 (*waffles*) 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.
- Asegúrese de no tostar demasiado los *waffles*. Si los *waffles* están muy crocantes se caerán de los palitos (brochetas).
- Recomendamos palitos para paletas de 6" o palitos para manzanas de 5½".
- **Opcional:** Sirva sin el palito de madera. En un plato, sirva 6 fresas y 2 triángulos de *waffle* con ⅛ taza (2 cucharadas) de salsa de yogur para acompañar.
- **Riesgo de atragantamiento:** Para los niños menores de 4 años, usted debe cortar las fresas enteras por la mitad.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 pinchos con ⅛ taza de salsa de yogur

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>102</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>102 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>18 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 4 minutos



## Pinchos de fresas y waffle con salsa de yogur

Dos ingredientes favoritos, las fresas y los *waffles*, se combinan para una fantástica comida que deleitarán a los niños.

### Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  **taza** de yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla
- **1 cucharada** de jarabe de arce
- **6 waffles**, congelados, ricos en grano integral (al menos 34 g o 1 oz cada uno)
- **3 tazas** de fresa, fresca, entera, sin tallo (lave la fresa cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 4



Tueste los *waffles* ligeramente durante 3–4 minutos. Corte cada *waffle* en cuartos para formar 4 triángulos.

### Paso 2



Reúna 12 palitos (brochetas) de madera para los pinchos.

### Paso 5



**Prepare los pinchos.** Cada pincho lleva 3 fresas y 2 triángulos de *waffle*.

### Paso 3



En un tazón pequeño, mezcle el yogur y el jarabe de arce. Mezcle hasta que quede bien combinado. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.





### Paso 6




Sirva 2 pinchos con  $\frac{1}{8}$  taza (2 cucharadas) de salsa de yogur. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

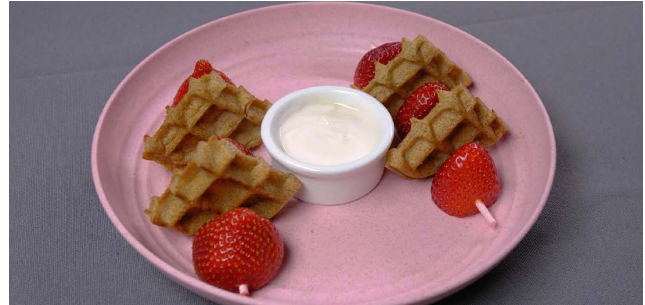
## Instrucciones:

## Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ¼ onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

## Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (*waffles*).** Los *waffles* congelados 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 (*waffles*) 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.
- Asegúrese de no tostar demasiado los *waffles*. Si los *waffles* están muy crocantes se caerán de los palitos (brochetas).
- **Opcional:** Sirva sin usar el palito de madera. En un plato, sirva 5 fresas y 4 triángulos de *waffle* con ⅛ taza (2 cucharadas) de salsa de yogur para acompañar.
- Recomendamos palitos para paletas de 6" o palitos para manzanas de 5½".
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 pinchos con ⅛ taza de salsa de yogur

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>156</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>193 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>27 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible





Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 17 minutos



## Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas

Estas salchichas deliciosas serán un excelente complemento para cualquier menú. Use esta receta para servir carnes/sustitutos de carne en el desayuno.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **4½ onzas** de carne molida de pavo, 93% magra, fresca o congelada (descongelada)
- **¼ cucharadita** de salvia, molida
- **¼ cucharadita** de cebolla en polvo
- **¼ cucharadita** de sal
- **⅛ cucharadita** de pimienta negra, molida
- **1 taza** de manzana, fresca, sin pelar, cortada en cubos de ¼" (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- **¼ taza + 2 cucharadas** de arándanos rojos, secos, endulzados
- **3 cucharadas** de jarabe de arce

## Instrucciones:

### Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precale el horno a 400 °F.

### Paso 3



En un tazón pequeño, mezcle el pavo, la salvia, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Divida la mezcla en 6 porciones iguales. Forme una salchicha en forma de hamburguesita.

### Paso 4



Coloque en una bandeja para hornear rociada con aceite en aerosol para cocinar. Lávese las manos después de tocar carne cruda.

### Paso 5



Hornee durante 8–10 minutos. Hornee hasta que las salchichas alcancen una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.



## Instrucciones:

### Paso 6



Prepare la salsa de arándanos rojos y manzanas: Caliente un sartén mediano antiadherente a temperatura media. Agregue las manzanas y cocínelas hasta que se ablanden, alrededor de 5 minutos. Revuelva con frecuencia. Cuando las manzanas comiencen a ablandarse, agregue los arándanos secos y el jarabe de arce. Deje que hierva a fuego lento durante unos 2 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 salchicha con 3 cucharadas de salsa de arándanos rojos y manzanas

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>87</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	16 mg
<b>Sodio</b>	<b>110 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>14 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	8 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### Paso 7



Retire las salchichas del horno.

### Paso 8



Sirva 1 salchicha con 3 cucharadas de salsa de arándanos rojos y manzanas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

### Información de acreditación del CACFP:



¼ taza de frutas



½ onza equivalente de carnes

Edades: 6–18, 6 porciones



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 30 minutos



## Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas

Estas salchichas deliciosas serán un excelente complemento para cualquier menú. Use esta receta para servir carnes/sustitutos de carne en el desayuno.

### Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **9 onzas** de carne molida de pavo, 93% magra, fresca o congelada (descongelada)
- $\frac{1}{2}$  **cucharadita** de salvia, molida
- $\frac{1}{2}$  **cucharadita** de cebolla en polvo
- $\frac{1}{2}$  **cucharadita** de sal
- $\frac{1}{4}$  **cucharadita** de pimienta negra, molida
- **2 tazas** de manzana, fresca, sin pelar, cortada en cubos de  $\frac{1}{4}$ " (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- $\frac{3}{4}$  **taza** de arándanos rojos, secos, endulzados
- $\frac{1}{4}$  **taza + 2 cucharadas** de jarabe de arce

## Instrucciones:

### Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 2



Precaliente el horno a 400 °F.

### Paso 3



En un tazón pequeño, mezcle el pavo, la salvia, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Divida la mezcla en 6 porciones iguales. Forme una salchicha en forma de hamburguesita.

### Paso 4



Coloque en una bandeja para hornear rociada con aceite en aerosol para cocinar. Lávese las manos después de tocar carne cruda.

### Paso 5



Hornee durante 10–12 minutos. Hornee hasta que las salchichas alcancen una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.

## Instrucciones:

### Paso 6



Prepare la salsa de arándanos rojos y manzanas: Caliente un sartén mediano antiadherente a temperatura media. Agregue las manzanas y cocínelas hasta que se ablanden, alrededor de 5 minutos. Revuelva con frecuencia. Cuando las manzanas comiencen a ablandarse, agregue los arándanos rojos secos y el jarabe de arce. Deje que hierva a fuego lento durante unos 2 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 salchicha con 1/3 taza de salsa de arándanos rojos y manzanas

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>175</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	31 mg
<b>Sodio</b>	<b>221 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>29 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	16 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	15 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### Paso 7



Retire las salchichas del horno.

### Paso 8



Sirva 1 salchicha con 1/3 taza de salsa de arándanos rojos y manzanas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

### Información de acreditación del CACFP:



1/2 taza de frutas



1 onza equivalente de carnes





Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: de 3–4 minutos



## Tostada con queso crema y peras

Pruebe reemplazando la tostada clásica del desayuno por una tostada con queso crema batido y peras frescas.

### Ingredientes:

- **1 cucharada** de queso crema, reducido en grasa
- **¼ cucharadita** de especia para tarta de calabaza
- **3 rebanadas** de pan, de trigo integral (al menos 28 g o 1 oz cada una)
- **8 rebanadas** de pera, tipo *Bartlett*, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼" (~1 pera; lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 4



Unte 1 cucharadita de queso crema con especias en cada pedazo de tostada.

### Paso 2



En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y la especia para tarta de calabaza con un tenedor. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

### Paso 5



Coloque ~2–2¼ rebanadas de pera encima del queso crema. Corte las peras en mitades, si es necesario.

### Paso 3



Tueste el pan en una tostadora.

### Paso 6



Corte por la mitad cada pedazo de tostada.



Edades: 3–5, 6 porciones

Tostada con queso crema y peras

## Instrucciones:

### Paso 7



Sirva 1 mitad de tostada. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.



### Información de acreditación del CACFP:




1/8 taza de frutas



1/2 onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (pan).** El pan puede 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) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Para evitar que las frutas frescas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Se puede reemplazar la especia para tarta de calabaza con la especia para tarta de manzana o con canela.
- 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.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 mitad de rebanada de tostada con queso crema y peras

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>56</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>81 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>10 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	31 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 6 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: de 3–4 minutos



## Tostada con queso crema y peras

Pruebe reemplazando la tostada clásica del desayuno por una tostada con queso crema batido y peras frescas.

### Ingredientes:

- **2 cucharadas** de queso crema, reducido en grasa
- **½ cucharadita** de especia para tarta de calabaza
- **6 rebanadas** de pan integral (al menos 28 g o 1 oz cada una)
- **14 rebanadas** de pera, tipo *Bartlett*, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼" (~2 peras; lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

## Instrucciones:

### Paso 1



Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

### Paso 4



Unte 1 cucharadita de queso crema con especias en cada pedazo de tostada.

### Paso 2



En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y la especia para tarta de calabaza con un tenedor. Mezcle con un tenedor. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

### Paso 5



Coloque ~2–2¼ rebanadas de pera encima del queso crema. Corte las peras en mitades, si es necesario.

### Paso 3



Tueste el pan en una tostadora.

### Paso 6






Sirva 1 rebanada de tostada. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 6 porciones


Tostada con queso crema y peras

## Instrucciones:

### Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  1 onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (pan).** El pan puede 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) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Para evitar que las frutas frescas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Se puede reemplazar la especia para tarta de calabaza con la especia para tarta de manzana o con canela.
- 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.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 rebanada de tostada con queso crema y peras

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>111</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
<b>Sodio</b>	<b>162 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>19 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	63 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

# Recetas de grandes cantidades: 25 y 50 porciones

Horneado de quinua con bayas mixtas.....	178
Desayuno de frijoles negros con huevo .....	182
Panecillo de queso <i>cheddar</i> .....	186
Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa.....	188
Tostada francesa al horno con naranja y canela.....	194
Ensalada de frutas con requesón .....	198
Desayuno fácil de avena con bayas .....	202
Panecillo fácil y rápido de trigo integral .....	206
Huevos revueltos con brócoli .....	208
Pan pita con fruta y mantequilla de maní.....	212
Rollito de fruta y yogur .....	216
Panqueques de calabaza dorada .....	220
<i>Muffin</i> de maíz con limón y arándanos .....	224
Pan rápido de naranja y arándanos rojos.....	226
Panqueques al horno con peras en almíbar .....	228
Avena horneada con duraznos .....	232
Camote rostizado .....	236
Pincho de fresas y <i>waffle</i> con salsa de yogur .....	238
Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas .....	244
Tostada con queso crema y peras.....	248



## Consideraciones de dietas especiales: descripción breve

Siempre debe consultar la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos para ver la información sobre alérgenos.

Nombre de la receta	Pescatariana	Ovo lácteo vegetariana	Lacto vegetariana	Vegana	Sin cerdo	Sin carne de res ni productos de carne de res	Sin mariscos	Sin combinación de carne/aves y lácteos
<a href="#"><u>Horneado de quinua con bayas mixtas</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Desayuno de frijoles negros con huevo</u></a>	●	●			●	●	●	●
<a href="#"><u>Panecillo de queso cheddar</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa</u></a>						●	●	
<a href="#"><u>Tostada francesa al horno con naranja y canela</u></a>	●	●			●	●	●	●
<a href="#"><u>Ensalada de frutas con requesón</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Desayuno fácil de avena con bayas</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Panecillo fácil y rápido de trigo integral</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Huevos revueltos con brócoli</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Pan pita con fruta y mantequilla de mani</u></a>	●	●	●	●	●	●	●	●

## Consideraciones de dietas especiales: descripción breve

Siempre debe consultar la lista de ingredientes en la etiqueta de los alimentos para ver la información sobre alérgenos.

Nombre de la receta	Pescatariana	Ovo lácteo vegetariana	Lacto vegetariana	Vegana	Sin cerdo	Sin carne de res ni productos de carne de res	Sin mariscos	Sin combinación de carne/aves y lácteos
<a href="#"><u>Rollito de fruta y yogur</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Panqueques de calabaza dorada</u></a>	●	●			●	●	●	●
<a href="#"><u>Muffin de maíz con limón y arándanos</u></a>	●	●			●	●	●	●
<a href="#"><u>Pan rápido de naranja y arándanos rojos</u></a>	●	●			●	●	●	●
<a href="#"><u>Panqueques al horno con peras en almíbar</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Avena horneada con duraznos</u></a>	●	●	●		●	●	●	●
<a href="#"><u>Camote rostizado</u></a>	●	●	●	●	●	●	●	●
<a href="#"><u>Pincho de fresas y waffle con salsa de yogur</u></a>	●	●			●	●	●	●
<a href="#"><u>Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas</u></a>					●	●	●	●
<a href="#"><u>Tostada con queso crema y peras</u></a>	●	●	●		●	●	●	●



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 1 hora

## Horneado de quinua con bayas mixtas

¿Le encantan los horneados para el desayuno? Comience el día con este desayuno delicioso preparado con quinua, avena y bayas. Sírvalo caliente o frío.



### Ingredientes

### 25 porciones

### 50 porciones

<b>Aceite en aerosol para cocinar</b>	1 rociada	1 rociada
<b>Quinua, seca, enjuagada</b>	1 taza (6½ oz)	2 tazas (13 oz)
<b>Avena, en copos, seca (no instantánea)</b>	2 tazas (13 oz)	1 qt (13 oz)
<b>Azúcar morena, empaquetada</b>	½ taza	1 taza
<b>Canela, molida</b>	1 cucharadita	2 cucharaditas
<b>Sal</b>	½ cucharadita	1 cucharadita
<b>Leche, baja en grasa (1%)</b>	1 qt + 1 taza	2 qt + 2 tazas
<b>Extracto de vainilla</b>	1 cucharadita	2 cucharaditas
<b>Arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes</b>	3 qt + ½ taza (3 lb 8 oz)	1 gal + 2 qt + 1 taza (7 lb)




### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Rocíe una bandeja de mesa de vapor con aceite en aerosol para cocinar.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja de tamaño medio de 2" (10<sup>3</sup>/<sub>8</sub>" x 12<sup>3</sup>/<sub>4</sub>" x 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>").  
**Para 50 porciones**, use 1 bandeja de tamaño medio de 4" (10<sup>3</sup>/<sub>8</sub>" x 12<sup>3</sup>/<sub>4</sub>" x 4").
4. En un tazón grande, mezcle la quinua, la avena, la azúcar morena, la canela, la sal, la leche, el extracto de vainilla y las frutas del bosque. Revuelva bien.
5. Coloque la mezcla en la bandeja de mesa de vapor preparada.
6. Hornee durante 1 hora o hasta que se cocine la quinua. Caliente a un mínimo de 140 °F por lo menos durante 15 segundos.
7. Retire del horno y mezcle con cuidado. Deje reposar durante 10 minutos antes de servir.
8. Sirva ½ taza (cucharón #8). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta. Para servirlo frío, mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.


Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

## Horneado de quinua con bayas mixtas

### Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con otros productos de trigo.
- Para una consistencia más espesa, deje reposar el plato durante 5–10 minutos antes de servir.
- 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.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 6 lb 9 oz

**Rinde:** 3 qt ½ taza

#### 50 porciones

**Peso:** 13 lb 2 oz

**Rinde:** 1 gal 2 qt 1 taza



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de horneado de quinua con bayas mixtas

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>177</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
<b>Sodio</b>	<b>71 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>33 g</b>
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	12 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	95 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 1 hora 20 minutos

## Horneado de quinua con bayas mixtas

¿Le encantan los horneados para el desayuno? Comience el día con este desayuno delicioso preparado con quinua, avena y bayas. Sírvalo caliente o frío.



### Ingredientes

### 25 porciones

### 50 porciones

Aceite en aerosol para cocinar	1 rociada	1 rociada
Quinua, seca, enjuagada	2 tazas (13 oz)	1 qt (1 lb 10 oz)
Avena, en copos, seca (no instantánea)	1 qt (26 oz)	2 qt (3 lb 4 oz)
Azúcar morena, empaquetada	1 taza	2 tazas
Canela, molida	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Leche, baja en grasa (1%)	2 qt + 2 tazas	1 gal + 1 qt
Extracto de vainilla	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes	1 gal + 2 qt + 1 taza (7 lb)	3 gal + 2 tazas (14 lb)




### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Rocíe una bandeja de mesa de vapor con aceite en aerosol para cocinar.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja de tamaño medio (10<sup>3</sup>/<sub>8</sub>" x 12<sup>3</sup>/<sub>4</sub>" x 4").  
**Para 50 porciones**, use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 4").
4. En un tazón extragrande, mezcle la quinua, la avena, la azúcar morena, la canela, la sal, la leche, el extracto de vainilla y las bayas. Revuelva bien.
5. Coloque la mezcla en la bandeja de mesa de vapor preparada.
6. Hornee durante 1 hora a 1 hora 20 minutos o hasta que la quinua se cocine y alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
7. Retire del horno y mezcle con cuidado. Deje reposar durante 10 minutos antes de servir.
8. Sirva 1 taza (cucharón de 8 oz). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta. Para servirlo frío, mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.


Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

## Horneado de quinua con bayas mixtas

### Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con otros productos de trigo.
- Para una consistencia más espesa, deje reposar el plato durante 5–10 minutos antes de servir.
- 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.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 13 lb 2 oz

**Rinde:** 1 gal 2 qt 1 taza

#### 50 porciones

**Peso:** 26 lb 4 oz

**Rinde:** 3 gal 2 tazas



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de horneado de quinua con bayas mixtas

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>354</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>143 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>67 g</b>
Fibra dietética	12 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>13 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	191 mg
Hierro	4 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 1 hora 20 minutos

## Desayuno de frijoles negros con huevo

Este platillo le brinda una gran oportunidad de servir sustitutos de carne en el desayuno. Este sabroso desayuno de frijoles negros con huevos es nutritivo y le añade variedad a su menú.



### Ingredientes

### 25 porciones

### 50 porciones

<b>Aceite en aerosol para cocinar</b>	1 rociada	2 rociadas
<b>Huevos, frescos, grandes, enteros</b>	9 huevos	17 huevos
<b>Frijoles negros, bajos en sodio, enlatados, escurridos (vea las notas)</b>	3 qt + 3 <sup>2</sup> / <sub>3</sub> tazas	1 gal + 3 qt + 3 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> tazas
<b>Tomates con cebolla y ajo en jugo, enlatados, corte pequeño</b>	3 <sup>1</sup> / <sub>8</sub> tazas	1 qt + 2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> tazas
<b>Agua</b>	1 taza	2 tazas
<b>Comino, molido</b>	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
<b>Sal</b>	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
<b>Cilantro, fresco, picado (lave el cilantro cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)</b>	1 taza	2 tazas



### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Cocine los huevos: coloque los huevos en una olla grande. Agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a una temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
3. Mientras se cocinan los huevos, prepare un baño de hielo. Coloque hielo y agua en un tazón grande. Deje a un lado.
4. Saque los huevos con una cuchara ranurada. Colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.
5. Prepare la mezcla de frijoles: Caliente una sartén antiadherente extragrande a temperatura media-alta. Rocíe aceite en aerosol para cocinar. Agregue los frijoles, los tomates con jugo, el agua, el comino y la sal. Revuelva. Póngalos a hervir y reduzca la temperatura a media. Hierva a fuego lento durante 30–35 minutos. Caliente a una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
6. Pele y corte cada huevo en 3 pedazos.
7. Sirva ½ taza (cucharón #8) de mezcla de frijoles, 1/3 de huevo (1 pedazo) y cilantro picado. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



Desayuno de frijoles negros con huevo

**Información de acreditación del CACFP:**

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:

-  1/8 taza de vegetales
-  2 onzas equivalentes de sustitutos de carne

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:

-  1/2 taza de vegetales
-  1/2 onza equivalente de sustitutos de carne

**Notas:**

- **Contiene huevos.**
- El baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y será más fácil pelarlos.
- Para reducir la cantidad de sodio en esta receta, enjuague los frijoles con agua y escúralos antes de usarlos.

**Peso y rendimientos finales:**

**25 porciones**

**Peso:** 7 lb 5 oz

**Rinde:** 1 qt 1/2 taza de mezcla de frijoles negros + 9 huevos

**50 porciones**

**Peso:** 14 lb 11 oz

**Rinde:** 2 qt 1 taza de mezcla de frijoles negros + 17 huevos

\*La información para los frijoles negros, bajos en sodio, que han sido enjuagados y escurridos no está disponible. La información fue calculada usando los frijoles negros, enjuagados y escurridos.



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1/2 taza de mezcla de frijoles negros con 1/3 de un huevo

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>117</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	67 mg
<b>Sodio</b>	<b>368 mg*</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>17 g</b>
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	0 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	53 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 1 hora 30 minutos

## Desayuno de frijoles negros con huevo

Este platillo le brinda una gran oportunidad de servir sustitutos de carne en el desayuno. Este sabroso desayuno de frijoles negros con huevos es nutritivo y le añade variedad a su menú.



### Ingredientes

25 porciones

50 porciones

<b>Aceite en aerosol para cocinar</b>	1 rociada	2 rociadas
<b>Huevos, frescos, grandes, enteros</b>	13 huevos	25 huevos
<b>Frijoles negros, bajos en sodio, enlatados, escurridos (vea las notas)</b>	3 qt + 3 <sup>2</sup> / <sub>3</sub> tazas	1 gal + 3 qt + 3 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> tazas
<b>Tomates con cebolla y ajo en jugo, enlatados, corte pequeño</b>	3 <sup>1</sup> / <sub>8</sub> tazas	1 qt + 2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> tazas
<b>Agua</b>	1 taza	2 tazas
<b>Comino, molido</b>	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
<b>Sal</b>	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
<b>Cilantro, fresco, picado (lave el cilantro cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)</b>	1 taza	2 tazas

### Instrucciones:



1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Cocine los huevos: coloque los huevos en una olla grande. Agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a una temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
3. Mientras se cocinan los huevos, prepare un baño de hielo. Coloque hielo y agua en un tazón grande. Deje a un lado.
4. Saque los huevos con una cuchara ranurada. Colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.
5. Prepare la mezcla de frijoles: Caliente un sartén antiadherente extragrande a temperatura media-alta. Rocíe aceite en aerosol para cocinar. Agregue los frijoles, los tomates con jugo, el agua, el comino y la sal. Revuelva. Póngalos a hervir y reduzca la temperatura a media. Hierva a fuego lento durante 35–40 minutos. Caliente a una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
6. Pele y corte cada huevo en 4 pedazos.
7. Sirva ½ taza (cucharón #8) de mezcla de frijoles, ½ huevo (2 pedazos) y cilantro picado. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



## Desayuno de frijoles negros con huevo

### Información de acreditación del CACFP:

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:

-  1/8 taza de vegetales
-  2 1/4 onzas equivalentes de sustitutos de carne

Los frijoles se acreditan como un sustitutos de carne:

-  1/2 taza de vegetales
-  1 onza equivalente sustitutos de carne

### Notas:

- **Contiene huevos.**
- El baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y será más fácil pelarlos.
- Para reducir la cantidad de sodio en esta receta, enjuague los frijoles con agua y escúralos antes de usarlos.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 7 lb 13 oz

**Rinde:** 1 qt 1/2 taza de mezcla de frijoles negros + 13 huevos

#### 50 porciones

**Peso:** 15 lb 13 oz

**Rinde:** 2 qt 1 taza de mezcla de frijoles negros + 25 huevos



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1/2 taza de mezcla de frijoles negros con 1/2 de un huevo

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>130</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	97 mg
<b>Sodio</b>	<b>378 mg*</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>17 g</b>
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	0 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>9 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	57 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

\*La información para los frijoles negros, bajos en sodio, que han sido enjuagados y escurridos no está disponible. La información fue calculada usando los frijoles negros, enjuagados y escurridos.



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 15 minutos

## Panecillo de queso *cheddar*

¿Está buscando nuevas opciones de granos? Pruebe estos sabrosos panecillos que son ideales para el desayuno, pero también los puede servir a la hora del almuerzo, la cena o la merienda (refrigerio).



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Aceite en aerosol para cocinar	2 rociadas	4 rociadas
Harina, para todo uso, enriquecida	2 tazas	1 qt
Harina para repostería ( <i>pastry flour</i> ), de trigo integral	2 tazas	1 qt
Polvo para hornear	1 cucharada + 1¼ cucharaditas	2 cucharadas + 2½ cucharaditas
Azúcar, granulada	¼ taza	½ taza
Sal	½ cucharadita	1 cucharadita
Margarina, sin grasas <i>trans</i> , refrigerada	3 cucharadas	¼ taza + 2 cucharadas
Yogur griego, sin grasa, natural	2 tazas	1 qt
Queso <i>cheddar</i> , reducido en grasa, rallado	1½ tazas + 1 cucharada (6¼ oz)	3 tazas + 2 cucharadas (12½ oz)
Leche, descremada	1 taza	2 tazas

### Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Precale el horno a 400 °F.
- Cubra una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") con papel de pergamino y rocíe aceite en aerosol para cocinar.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja.  
**Para 50 porciones**, use 2 bandejas.
- En un tazón grande, agregue la harina para todo uso, la harina para repostería, el polvo para hornear, el azúcar y la sal y mezcle.
- Usando un tenedor o un cortador de pastelería, combine la margarina con los ingredientes secos. Agregue yogur y mezcle los ingredientes secos hasta que la harina se convierta en grumos finos.
- Usando un cortador de pastelería, combine suavemente el queso en la masa. Agregue leche. Mezcle hasta que los ingredientes estén bien combinados y formen una masa muy pegajosa.
- Usando una taza de medir de ¼ taza (cucharón #16), coloque la masa en la bandeja para hornear. Rocíe ligeramente la parte superior de los panecillos con aceite en aerosol para cocinar.

Panecillos de queso *cheddar*

8. Hornee los panecillos durante 13–15 minutos o hasta que estén dorados.
9. Retírelos del horno y deje que se enfríen en un estante.
10. Sirva 1 panecillo.

Información de acreditación del CACFP:



¼ de onza equivalente de sustitutos de carne



1 onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (yogur, queso *cheddar* y margarina) y trigo (harina).** La margarina puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescados, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- Las comidas como una oportunidad de aprendizaje: Es posible que a los niños no les resulte fácil reconocer (ya que no es visible) el queso en el panecillo como un componente de sustituto de carne de una comida. Servir este panecillo junto con otra carne/sustituto de carne, tal como jamón con menor contenido de sodio o un huevo, puede ayudar a los niños a aprender sobre las carnes/sustitutos de carne como parte de una comida balanceada.
- El símbolo indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panecillos de queso *cheddar*

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>129</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
<b>Sodio</b>	<b>181 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>20 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	97 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

**25 porciones**

**Peso:** 2 lb 8 oz

**Rinde:** 25 panecillos

**50 porciones**

**Peso:** 5 lb

**Rinde:** 50 panecillos





Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 1 hora 20 minutos

## Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa

Haga que los huevos del desayuno sean más sofisticados. Esta cazuela es fácil, rápida y resulta abundante y deliciosa.



### Ingredientes

	25 porciones	50 porciones
<b>Aceite en aerosol para cocinar</b>	1 rociada	2 rociadas
<b>Papas, en cubos, congeladas, descongeladas</b>	1 qt + 1½ tazas	2 qt + ¾ tazas
<b>Huevos, frescos, grandes, enteros O huevos, líquidos, enteros congelados</b>	13 O 1 lb + 6½ oz de huevos líquidos	25 O 2 lb + 13 oz de huevos líquidos
<b>Leche, baja en grasa (1%)</b>	½ taza	1 taza
<b>Queso cheddar, rallado, reducido en grasa</b>	1½ taza + 1 cucharada (6¼ oz)	3 tazas + 2 cucharadas (12½ oz)
<b>Pimientos rojos, frescos, sin semillas, en cubos de ¼"</b> (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	1 qt	2 qt
<b>Cebolla en polvo</b>	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
<b>Ajo en polvo</b>	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
<b>Salchicha italiana, sin picante (mild), de un máximo de 35% de grasa</b>	15 oz (3⅞ tazas)	1 lb + 14 oz (6¼ tazas)

\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 375 °F.
3. Rocíe una bandeja de mesa de vapor con aceite en aerosol para cocinar.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja de tamaño medio (10⅜" x 12¾" x 2½").  
**Para 50 porciones**, use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 2½").
4. En un tazón grande, combine los huevos, la leche y el queso. Bata los ingredientes y póngalo a un lado. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa

5. En un tazón grande, combine los pimientos, las papas descongeladas, la cebolla en polvo y el ajo en polvo. Mezcle y deje a un lado.
6. Caliente un sartén mediano a temperatura media-alta. Agregue la salchicha italiana. Con una cuchara desmorone la salchicha mientras se cocina. Cocínela hasta que esté dorada, aproximadamente unos 5 minutos. Cocine hasta que alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos. Escurra la grasa y deséchela.
7. Agregue la mezcla de pimienta y papa al sartén. Revuelva con frecuencia. Cocine durante 8–10 minutos o hasta que el pimienta comience a ablandarse.
8. Transfiera la mezcla de vegetales y salchicha a la bandeja de mesa de vapor. Permita que la mezcla se enfríe durante aproximadamente 5 minutos.
9. Agregue la mezcla de huevo. Revuelva para mezclar todos los ingredientes.
10. Cocine durante 45–50 minutos. La cazuela debe alcanzar una temperatura mínima de 165 °F durante por al menos 15 segundos.
11. Corte en pedazos.  
**Para 25 porciones**, corte la cazuela en la bandeja en 25 pedazos iguales.  
**Para 50 porciones**, corte la cazuela en la bandeja en 50 pedazos iguales.
12. Sirva 1 pedazo. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

## Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa

### Información de acreditación del CACFP:



¼ taza de vegetales



1½ onzas equivalentes de carnes/  
sustitutos de carne

### Notas:

- **Contiene huevos y leche (leche y queso cheddar).**
- Se recomienda servir con salsa.
- Las papas congeladas se pueden reemplazar por papas recién ralladas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear un desayuno ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasas saturadas.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 5 lb

**Rinde:** 25 pedazos

#### 50 porciones

**Peso:** 10 lb

**Rinde:** 50 pedazos



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de cazuela de queso, huevo, salchicha y papa

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>151</b>
<b>Grasa total</b>	<b>10 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	102 mg
<b>Sodio</b>	<b>187 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>8 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	34 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### \*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Pimientos rojos, frescos	1 lb 13 oz	3 lb 9¾ oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 1 hora 20 minutos

## Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa

Haga que los huevos del desayuno sean más sofisticados. Esta cazuela es fácil, rápida y resulta abundante y deliciosa.



### Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Aceite en aerosol para cocinar	1 rociada	2 rociadas
Papas, en cubos, congeladas, descongeladas	2 qt + 3¼ tazas	1 gal + 2 qt + 2½ tazas
Huevos, frescos, grandes, enteros O huevos, líquidos, enteros congelados	25 O 2 lb + 13 oz de huevos líquidos	50 O 5 lb + 10 oz de huevos líquidos
Leche, baja en grasa (1%)	1 taza	2 tazas
Queso <i>cheddar</i> , rallado, reducido en grasa	3 tazas + 2 cucharadas (12½ oz)	6¼ tazas (1 lb 9 oz)
Pimientos rojos, frescos, sin semillas, en cubos de ¼"* (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	2 qt	1 gal
Cebolla en polvo	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
Ajo en polvo	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
Salchicha italiana, sin picante ( <i>mild</i> ), de un máximo de 35% de grasa	1 lb 14 oz (6¼ tazas)	3 lb 12 oz (12½ tazas)

\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 375 °F.
3. Rocíe una bandeja de mesa de vapor de 12" x 20" x 2½" con aceite en aerosol para cocinar.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja.  
**Para 50 porciones**, use 2 bandejas.
4. En un tazón grande, combine los huevos, la leche y el queso. Bata los ingredientes y póngalo a un lado. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.



**Edades: 6–18, 25 y 50 porciones**



**Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa**

5. En un tazón grande, combine los pimientos, las papas descongeladas, la cebolla en polvo y el ajo en polvo. Mezcle y deje a un lado.
6. Caliente un sartén mediano a temperatura media-alta. Agregue la salchicha italiana. Con una cuchara desmorone la salchicha mientras se cocina. Cocínela hasta que esté dorada, aproximadamente unos 5 minutos. Cocine hasta que alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos. Escorra la grasa y deséchela.
7. Agregue la mezcla de pimienta y papa al sartén. Revuelva con frecuencia. Cocine durante 8–10 minutos o hasta que el pimienta comience a ablandarse.
8. Transfiera la mezcla de vegetales y salchicha a la bandeja de mesa de vapor. Deje que se enfríe ligeramente durante 5 minutos.
9. Agregue la mezcla de huevo. Revuelva para mezclar todos los ingredientes.
10. Cocine durante 45–50 minutos. La cazuela debe alcanzar una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.
11. Corte en pedazos.  
**Para 25 porciones**, corte la cazuela en la bandeja en 25 pedazos iguales.  
**Para 50 porciones**, corte la cazuela en cada bandeja en 25 pedazos iguales.
12. Sirva 1 pedazo. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

## Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa

### Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de vegetales
-  3 onzas equivalentes de carnes/  
sustitutos de carne

### Notas:

- **Contiene huevos y leche (leche y queso *cheddar*).**
- Se recomienda servir con salsa.
- Las papas congeladas se pueden reemplazar por papas recién ralladas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear un desayuno ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasas saturadas.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 10 lb 2 oz

**Rinde:** 25 pedazos

#### 50 porciones

**Peso:** 20 lb 4 oz

**Rinde:** 50 pedazos



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de cazuela de queso, huevo, salchicha y papa

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>299</b>
<b>Grasa total</b>	<b>20 g</b>
Grasa saturada	6 g
Colesterol	197 mg
<b>Sodio</b>	<b>370 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>16 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>15 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	67 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### \*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Pimientos rojos, frescos	3 lb 9¾ oz	7 lb 3¼ oz



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 35 minutos

## Tostada francesa al horno con naranja y canela

Convierta a un favorito del desayuno en un nuevo plato. Pruebe este delicioso horneado rico en grano integral para el desayuno.



### Ingredientes

### 25 porciones

### 50 porciones

Aceite en aerosol para cocinar	1 rociada	2 rociadas
Pan, de trigo integral, en rebanadas (al menos 28 g o 1 oz cada una)	12½ rebanadas	25 rebanadas
Margarina, sin grasas <i>trans</i> , derretida	3 cucharadas	¼ taza + 2 cucharadas
Jarabe de arce ( <i>maple</i> )	½ taza	1 taza
Canela, molida	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Huevos, frescos, grandes, enteros	4 huevos	8 huevos
Jugo de naranja, concentrado de 100% jugo, congelado, descongelado	1 taza	2 tazas
Leche, baja en grasa (1%)	½ taza	1 taza

### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 375 °F.
3. Rocíe una bandeja de mesa de vapor con aceite en aerosol para cocinar.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja (10<sup>3</sup>/<sub>8</sub>" x 12<sup>3</sup>/<sub>4</sub>" x 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>").  
**Para 50 porciones**, use 2 bandejas (12" x 20" x 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>").
4. Corte el pan en pedazos medianos, alrededor de 1" a 2" cada uno.
5. En un tazón mediano, mezcle con una batidora manual la margarina derretida y ligeramente enfriada, el jarabe de arce, la canela, el huevo, el concentrado de jugo de naranja y la leche. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
6. En un tazón grande, mezcle los pedazos de pan con la mezcla de naranja y huevos.
7. Vierta la mezcla en la bandeja para mesa de vapor de manera uniforme.
8. Hornee durante 30–35 minutos o hasta que esté dorado y alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.

Tostada francesa al horno con naranja y canela

9. Corte en cuadrados.

**Para 25 porciones**, corte el pan en la bandeja en 25 cuadrados iguales.


**Para 50 porciones**, corte el pan en cada bandeja en 25 cuadrados iguales.

10. Sirva 1 porción. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

**Información de acreditación del CACFP:**

 ½ onza equivalente de granos 

**Notas:**

- **Contiene leche, huevos y trigo (pan).** El pan y la margarina 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) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- 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.

**Peso y rendimientos finales:**

**25 porciones**

**Peso:** 2 lb 7 oz

**Rinde:** 25 cuadrados

**50 porciones**

**Peso:** 4 lb 14 oz

**Rinde:** 50 cuadrados



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1 porción de tostada francesa al horno con naranja y canela

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>101</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	27 mg
<b>Sodio</b>	<b>92 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>15 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 35 minutos

## Tostada francesa al horno con naranja y canela

Convierta a un favorito del desayuno en un nuevo plato. Pruebe este delicioso horneado rico en grano integral para el desayuno.



### Ingredientes

	25 porciones	50 porciones
Aceite en aerosol para cocinar	1 rociada	2 rociadas
Pan, de trigo integral, en rebanadas (al menos 28 g o 1 oz cada una)	25 rebanadas	50 rebanadas
Margarina, sin grasas <i>trans</i> , derretida	¼ taza + 2 cucharadas	¾ taza
Jarabe de arce ( <i>maple</i> )	1 taza	2 tazas
Canela, molida	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
Huevos, frescos, grandes, enteros	8 huevos	16 huevos
Jugo de naranja, concentrado de 100% jugo, congelado, descongelado	2 tazas	1 qt
Leche, baja en grasa (1%)	1 taza	2 tazas

### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 375 °F.
3. Rocíe una bandeja de mesa de vapor (12" x 20" x 2½") con aceite en aerosol para cocinar.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja.  
**Para 50 porciones**, use 2 bandejas.
4. Corte el pan en pedazos medianos, de aproximadamente 1" a 2" cada uno.
5. En un tazón mediano, mezcle con una batidora manual la margarina derretida y ligeramente enfriada, el jarabe de arce, la canela, el huevo, el concentrado de jugo de naranja y la leche. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
6. En un tazón extragrande, mezcle los pedazos de pan con la mezcla de naranja y huevos.
7. Vierta la mezcla en la bandeja para mesa de vapor de manera uniforme.
8. Hornee durante 30–35 minutos o hasta que esté dorado y alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

## Tostada francesa al horno con naranja y canela

9. Corte en cuadrados.

**Para 25 porciones**, corte el pan en la bandeja en 25 cuadrados iguales.


**Para 50 porciones**, corte el pan en cada bandeja en 25 cuadrados iguales.

10. Sirva 1 porción. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

### Información de acreditación del CACFP:

 1 onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche, huevos y trigo (pan).** El pan y la margarina 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) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- 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.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 3 lb 12 oz

**Rinde:** 25 cuadrados

#### 50 porciones

**Peso:** 7 lb 10 oz

**Rinde:** 50 cuadrados



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción de tostada francesa al horno con naranja y canela

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>202</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	55 mg
<b>Sodio</b>	<b>183 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>30 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	88 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

## Ensalada de frutas con requesón

Agregue más sustitutos de carne a su menú con esta receta que contiene requesón. Esta receta es una perfecta combinación agrídulce.



### Ingredientes

### 25 porciones

### 50 porciones

**Kiwi, fresco, pelado, cortado en rebanadas de ¼”\*** (lave el kiwi cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)

1 qt + ¼ taza  
(2 lb 2¾ oz)

2 qt + ½ taza  
(4 lb 5½ oz)

**Arándanos, frescos, enteros\*** (lave los arándanos cuidadosamente con agua corriente)

1 qt + ¼ taza  
(1 lb 5½ oz)

2 qt + ½ taza  
(2 lb 11 oz)

**Fresas, frescas, cortadas en rebanadas de ¼”\*** (lave las fresas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)

1 qt + ¼ taza  
(1 lb 11½ oz)

2 qt + ½ taza  
(3 lb 7 oz)

**Requesón (*cottage cheese*), bajo en grasa, cuajada pequeña**

3 tazas +  
2 cucharadas

1 qt +  
2¼ tazas

**Granola (opcional)**

1½ tazas +  
1 cucharada

3 tazas +  
2 cucharadas





\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:


1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Coloque el kiwi, los arándanos y las fresas en un tazón grande. Revuelva para mezclar.
3. En un tazón aparte, sirva ½ taza de ensalada de frutas. Coloque encima ⅓ taza (2 cucharadas) de requesón (*cottage cheese*) y 1 cucharada de granola (opcional).
4. Sirva 1 tazón. Sirva inmediatamente o mantenga la ensalada refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de frutas con requesón

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de sustitutos de carne
-  ¼ onza equivalente de granos (opcional) 

Notas:

- **Contiene leche (requesón) y trigo (granola, opcional).**
- El agregar ingredientes opcionales cambiará la información nutricional y podría cambiar la información de acreditación del CACFP.
- **Riesgo de atragantamiento:** La granola puede constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 78 para obtener más información.
- **Riesgo de atragantamiento:** Los arándanos enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Usted puede sustituir usando la misma cantidad de otra fruta. El cambiar los ingredientes, cambiará la información nutricional.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tazón de ensalada de frutas con requesón (sin granola)

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>68</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>5 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>12 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	37 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 6 lb 12 oz

Rinde: 1 gal + 3 qt + ⅛ taza

50 porciones

Peso: 13 lb 9 oz

Rinde: 3 gal + 2 qt + ¼ taza

\*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Kiwi, fresco	2 lb 9 oz	5 lb 1 oz
Arándanos, frescos	1 lb 6½ oz	2 lb 13 oz
Fresas, frescas	1 lb 15½ oz	3 lb 15 oz



Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

## Ensalada de frutas con requesón

Agregue más sustitutos de carne a su menú con esta receta que contiene requesón. Esta receta es una perfecta combinación agridulce.



### Ingredientes

**Kiwi, fresco, pelado, cortado en rebanadas de ¼”\*** (lave el kiwi cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)

**Arándanos, frescos, enteros\*** (lave los arándanos cuidadosamente con agua corriente)

**Fresas, frescas, cortadas en rebanadas de ¼”\*** (lave las fresas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)

**Requesón (*cottage cheese*), bajo en grasa, cuajada pequeña**

**Granola**

### 25 porciones

1 qt + ¼ taza  
(2 lb 2¾ oz)

1 qt + ¼ taza  
(1 lb 5½ oz)

1 qt + ¼ taza  
(1 lb 11½ oz)

1 qt + 2¼ tazas

1½ tazas +  
1 cucharada

### 50 porciones

2 qt + ½ taza  
(4 lb 5½ oz)

2 qt + ½ taza  
(2 lb 11 oz)

2 qt + ½ taza  
(3 lb 7 oz)

3 qt + ½ taza

3 tazas +  
2 cucharadas

\*Vea la guía de mercadeo.





### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Coloque el kiwi, los arándanos y las fresas en un tazón extragrande. Revuelva para mezclar.
3. En un tazón aparte, sirva ½ taza de ensalada de frutas. Coloque encima ¼ taza de requesón y 1 cucharada de granola.
4. Sirva 1 tazón. Sirva inmediatamente o mantenga la ensalada refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.


Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

## Ensalada de frutas con requesón

### Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de sustitutos de carne
-  ¼ onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche (requesón) y trigo (granola).**
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 8 lb 8 oz

**Rinde:** 1 gal + 3 qt + 3¼ tazas

#### 50 porciones

**Peso:** 17 lb

**Rinde:** 3 gal + 3 qt + 2½ tazas



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tazón de ensalada de frutas con requesón

#### NUTRIENTES

	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>121</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	4 mg
<b>Sodio</b>	<b>224 mg</b>
<b>Carbhidrato total</b>	<b>21 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	9 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	73 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### \*Guía de mercadeo

#### Alimentos tal como se compraron para:

	25 porciones	50 porciones
<b>Kiwi, fresco</b>	2 lb 9 oz	5 lb 1 oz
<b>Arándanos, frescos</b>	1 lb 6½ oz	2 lb 13 oz
<b>Fresas, frescas</b>	1 lb 15½ oz	3 lb 15 oz



Tiempo de preparación: 30 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

## Desayuno fácil de avena con bayas

Una nueva versión de un antiguo favorito. Pruebe este desayuno rico en grano integral que no requiere cocción y se puede preparar de antemano.



### Ingredientes

**Leche, baja en grasa (1%)****25 porciones**

1 taza

**50 porciones**

2 tazas

**Yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla**3 $\frac{1}{8}$  tazas1 qt +  
2 $\frac{1}{4}$  tazas**Miel, pasteurizada**

3 cucharadas

 $\frac{1}{4}$  taza +  
2 cucharadas**Extracto de vainilla**

1 cucharadita

2 cucharaditas

**Avena, instantánea**1 qt  
(13 $\frac{1}{2}$  oz)2 qt  
(1 lb 11 oz)**Arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes**3 qt +  $\frac{1}{2}$  taza  
(3 lb 8 oz)1 gal + 2 qt +  
1 taza  
(7 lb)





### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En una bandeja de mesa de vapor, mezcle la leche, el yogur griego, la miel y el extracto de vainilla. Revuelva.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja de tamaño medio (10 $\frac{3}{8}$ " x 12 $\frac{3}{4}$ " x 4").  
**Para 50 porciones**, use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 4").
3. Agregue la avena. Mezcle bien.
4. Agregue las bayas. Revuelva.
5. Cubra y refrigere durante 8–12 horas a una temperatura de 40 °F o más baja.
6. Retire del refrigerador y revuelva.
7. Sirva  $\frac{1}{2}$  taza (cucharón #8). Sirva inmediatamente o mantenga la avena refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.


Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

## Desayuno fácil de avena con bayas

### Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  ¼ onza equivalente de sustitutos de carne
-  ½ onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche (leche y yogur).** Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con otros productos de trigo.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- Las comidas como una oportunidad de aprendizaje: Es posible que a los niños no les resulte fácil reconocer el yogur (ya que no es visible) como el componente de sustitutos de carne de la comida. El servir esta avena junto con otra carne/sustituto de carne visible, tal como nueces trituradas o una cucharada de yogur por encima, puede ayudarle a los niños a aprender sobre las carnes/sustitutos de carne como parte de una comida balanceada.
- 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.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de desayuno fácil de avena con bayas

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>127</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>15 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>24 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	10 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	66 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 6 lb 14 oz

**Rinde:** 3 qt ½ taza

#### 50 porciones

**Peso:** 13 lb 7 oz

**Rinde:** 1 gal 2 qt 1 taza



Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

## Desayuno fácil de avena con bayas

Una nueva versión de un antiguo favorito. Pruebe este desayuno rico en grano integral que no requiere cocción y se puede preparar de antemano.



### Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Leche, baja en grasa (1%)

2 tazas

1 qt

Yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

Miel, pasteurizada

¼ taza +  
2 cucharadas

¾ taza

Extracto de vainilla

2 cucharaditas

1 cucharada +  
1 cucharadita

Avena, instantánea

2 qt  
(1 lb 11 oz)

1 gal  
(3 lb 6 oz)

Arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes

1 gal + 2 qt +  
1 taza  
(7 lb)

3 gal 2 tazas  
(14 lb)





### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En una bandeja de mesa de vapor de 12" x 20" x 4", mezcle la leche, el yogur griego, la miel y el extracto de vainilla. Revuelva.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja.  
**Para 50 porciones**, use 2 bandejas.
3. Agregue la avena. Mezcle bien.
4. Agregue las bayas. Revuelva.
5. Cubra y refrigere durante 8–12 horas a una temperatura de 40 °F o más baja.
6. Retire del refrigerador y revuelva.
7. Sirva 1 taza (cucharón #8). Sirva inmediatamente o mantenga la avena refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.


Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

## Desayuno fácil de avena con bayas

### Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche (leche y yogur).** Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con otros productos de trigo.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- Las comidas como una oportunidad de aprendizaje: Es posible que a los niños no les resulte fácil reconocer el yogur (ya que no es visible) como el componente de sustitutos de carne de la comida. El servir esta avena junto con otra carne/sustituto de carne visible, tal como nueces trituradas o una cucharada de yogur por encima, puede ayudarle a los niños a aprender sobre las carnes/sustitutos de carne como parte de una comida balanceada.
- 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.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de desayuno fácil de avena con bayas

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>256</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	7 mg
<b>Sodio</b>	<b>29 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>45 g</b>
Fibra dietética	9 g
Azúcares totales	17 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>12 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	137 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 13 lb 7 oz

**Rinde:** 1 gal 2 qt 1 taza

#### 50 porciones

**Peso:** 26 lb 13 oz

**Rinde:** 2 gal 2 tazas



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 13 minutos

## Panecillo fácil y rápido de trigo integral

¡No hay nada como el aroma a panecillos recién horneados! El uso de una combinación de harina de trigo integral y harina enriquecida hace que estos panecillos ricos en grano integral sean esponjosos y livianos.



### Ingredientes

### 25 porciones

### 50 porciones

<b>Aceite en aerosol para cocinar</b>	1 rociada	2 rociadas
<b>Harina, para todo uso, enriquecida</b>	2 tazas	1 qt
<b>Harina, de trigo integral</b>	2 tazas	1 qt
<b>Leche, en polvo, sin grasa, instantánea</b>	¼ taza + 3 cucharadas	¾ taza + 2 cucharadas
<b>Polvo para hornear</b>	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
<b>Sal</b>	1 cucharadita	2 cucharaditas
<b>Manteca, vegetal, sin grasa <i>trans</i></b>	½ taza	1 taza
<b>Agua</b>	1½ tazas	3 tazas

### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Rocíe una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") con aceite en aerosol para cocinar.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja.  
**Para 50 porciones**, use 2 bandejas.
4. En un tazón para mezclar pequeño, combine la harina para todo uso, la harina de trigo integral, la leche en polvo, el polvo para hornear y la sal. Revuelva para mezclar.
5. Usando un tenedor o un cortador de pastelería, combine la manteca vegetal con los ingredientes secos hasta que la mezcla de harina esté grumosa. No mezcle de más.
6. Agregue el agua y mezcle con un tenedor hasta que la masa quede blanda. Raspe el tazón con una espátula de goma, según sea necesario durante el mezclado.
7. Forme cada panecillo usando 2 cucharadas de la masa y colóquelo en la bandeja para hornear.
8. Hornee durante 12–13 minutos.
9. Sirva 1 panecillo.


Edades: 3–18, 25 y 50 porciones

## Panecillo fácil y rápido de trigo integral

### Información de acreditación del CACFP:

 1 onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche (en polvo) y trigo (harina).**
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 1 lb 14 oz

**Rinde:** 25 panecillos

#### 50 porciones

**Peso:** 3 lb 13 oz

**Rinde:** 50 panecillos



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panecillo fácil y rápido de trigo integral

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>109</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>139 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>15 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible





Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 10 minutos

## Huevos revueltos con brócoli

¿Desea agregar más vegetales a su menú de desayuno? El brócoli y el queso parmesano son una combinación ideal en este revuelto fácil.



### Ingredientes

**Brócoli, congelado, picado, descongelado, escurrido**

**25 porciones**

1 qt + 3 $\frac{1}{3}$  tazas  
(1 lb 5 oz)

**50 porciones**

3 qt + 2 $\frac{2}{3}$  tazas  
(2 lb 10 oz)

**Agua**

$\frac{1}{4}$  taza

$\frac{1}{2}$  taza

**Ajo en polvo**

2 cucharaditas

1 cucharada +  
1 cucharadita

**Sal**

$\frac{1}{2}$  cucharadita

1 cucharadita

**Pimienta negra, molida**

1 cucharadita

2 cucharaditas

**Huevos, frescos, grandes, enteros O líquidos, enteros congelados**

25 huevos O  
2 lb + 12 $\frac{1}{2}$  oz de  
huevos líquidos

50 huevos O  
5 lb + 9 oz de  
huevos líquidos

**Queso parmesano, rallado**

$\frac{1}{4}$  taza

$\frac{1}{2}$  taza

**Aceite en aerosol para cocinar**

1 rociada

2 rociadas

### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine los huevos, el agua, el ajo en polvo, la sal, la pimienta y el queso parmesano. Bata para mezclar. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
3. Rocíe un sartén o sartén basculante industrial antiadherente extragrande con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a temperatura media-alta.
4. Saltee el brócoli descongelado durante 8–10 minutos o hasta que comience a dorarse en las puntas y las flores.
5. Agregue la mezcla de huevo. Con una espátula de goma resistente al calor o una cuchara, revuelva los huevos con el brócoli, evitando constantemente que el huevo se adhiera al fondo del sartén. Caliente hasta que el huevo alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.
6. Sirva  $\frac{1}{3}$  taza (cucharón #12). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

## Huevos revueltos con brócoli

### Información de acreditación del CACFP:



1/8 taza de vegetales



2 onzas equivalentes de sustitutos de carne

### Notas:

- **Contiene huevos y leche (queso parmesano).**
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear un desayuno ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasa saturada.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 3 lb 7 oz

**Rinde:** 2 qt 3/8 taza

#### 50 porciones

**Peso:** 7 lb 2 oz

**Rinde:** 1 gal 3/4 taza



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1/3 taza de huevos revueltos con brócoli

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>105</b>
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	170 mg
<b>Sodio</b>	<b>163 mg</b>
<b>Carbhidrato total</b>	<b>3 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	59 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 12 minutos

## Huevos revueltos con brócoli

¿Desea agregar más vegetales a su menú de desayuno? El brócoli y el queso parmesano son una combinación ideal en este revuelto fácil.



### Ingredientes

**Brócoli, congelado, picado, descongelado, escurrido**

**25 porciones**

3 qt + 2<sup>2</sup>/<sub>3</sub> tazas  
(2 lb 10 oz)

**50 porciones**

1 gal + 3 qt +  
1<sup>1</sup>/<sub>3</sub> tazas  
(5 lb 4 oz)

**Agua**

1/2 taza

1 taza

**Ajo en polvo**

1 cucharada +  
1 cucharadita

2 cucharadas +  
2 cucharaditas

**Sal**

1 cucharadita

2 cucharaditas

**Pimienta negra, molida**

2 cucharaditas

1 cucharada +  
1 cucharadita

**Huevos, frescos, grandes, enteros O líquidos, enteros congelados**

50 huevos O  
5 lb + 9 oz de  
huevos líquidos

100 huevos O  
11 lb + 2 oz de  
huevos líquidos

**Queso parmesano, rallado**

1/2 taza

1 taza

**Aceite en aerosol para cocinar**

1 rociada

2 rociadas

### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine los huevos, el agua, el ajo en polvo, la sal, la pimienta y el queso parmesano. Bata para mezclar. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
3. Rocíe un sartén o sartén basculante industrial antiadherente extragrande con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a temperatura media-alta.
4. Saltee el brócoli descongelado durante 8–10 minutos o hasta que comience a dorarse en las puntas y las flores.
5. Agregue la mezcla de huevo. Con una espátula de goma resistente al calor o una cuchara, revuelva los huevos y el brócoli evitando constantemente que el huevo se adhiera al fondo del sartén. Caliente hasta que el huevo alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.
6. Sirva 2/3 taza (cucharón #6). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

## Huevos revueltos con brócoli

### Información de acreditación del CACFP:



¼ taza de vegetales



4 onzas equivalentes de sustitutos de carne

### Notas:

- **Contiene huevos y leche (queso parmesano).**
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear un desayuno ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasa saturada.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 6 lb 13 oz

**Rinde:** 1 gal ¾ taza

#### 50 porciones

**Peso:** 14 lb 5 oz

**Rinde:** 2 gal 1⅓ tazas



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

⅔ taza de huevos revueltos con brócoli

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>209</b>
<b>Grasa total</b>	<b>14 g</b>
Grasa saturada	4 g
Colesterol	340 mg
<b>Sodio</b>	<b>326 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>6 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>14 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	118 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible





Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

## Pan pita con fruta y mantequilla de maní

Los panes pita son ideales para rellenarlos y este desayuno para llevar se convertirá en uno de sus favoritos. Las manzanas, las peras, la mantequilla de maní dentro del pan pita rico en grano integral crean una comida deliciosa que deleitará a los niños.



### Ingredientes

### 25 porciones

### 50 porciones

**Panes pita redondos, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)**

12½ unidades

25 unidades

**Mantequilla de maní, cremosa**

1½ tazas +  
1 cucharada3 tazas +  
2 cucharadas

**Manzana, fresca, sin semillas, sin pelar, cortada en rebanadas de ¼" (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)**

~25 rebanadas /  
4¼ manzanas  
medianas~50 rebanadas /  
8½ manzanas  
medianas

**Pera, D'Anjou, roja, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼" (lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)**

~30 rebanadas /  
4¼ peras grandes~60 rebanadas /  
8½ peras grandes





\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:


1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Corte cada pan pita por la mitad.
3. Unte 1 cucharada de mantequilla de maní en cada mitad del pan pita.
4. Corte las rebanadas de manzana y pera por la mitad. Coloque 2 pedazos de manzana en cada mitad de pan pita.
5. Coloque 2–3 pedazos de pera en cada mitad del pan pita.
6. Sirva 1 mitad de pan pita con fruta y mantequilla de maní. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Pan pita con fruta y mantequilla de maní

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (redondos de pita) y maní (mantequilla de maní).** Los 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”.
- **Riesgo de atragantamiento:** Las mantequillas de nueces y las rebanadas de manzana pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Pruebe rallando las manzanas. Consulte la página 78 para obtener más información.
- Se puede utilizar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soya en lugar de la mantequilla de maní. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen con equipos compartidos con nueces y, en algunos casos, maní.
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrón, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 mitad de pan pita con fruta y mantequilla de maní

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>203</b>
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>245 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>30 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	14 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

**25 porciones**

**Peso:** 5 lb 7 oz

**Rinde:** 25 mitades de pan pita

**50 porciones**

**Peso:** 10 lb 14 oz

**Rinde:** 50 mitades de pan pita

\*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Manzana, fresca

25 porciones

1 lb ½ oz

50 porciones

2 lb 1 oz

Pera, fresca

1 lb 13 oz

3 lb 9¾ oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

## Pan pita con fruta y mantequilla de maní

Los panes pita son ideales para rellenarlos y este desayuno para llevar se convertirá en uno de sus favoritos. Las manzanas, las peras, la mantequilla de maní dentro del pan pita rico en grano integral crean una comida deliciosa que deleitará a los niños.



### Ingredientes

### 25 porciones

### 50 porciones

**Panes pita redondos, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)**

25 unidades

50 unidades

**Mantequilla de maní, cremosa**

3 tazas +  
2 cucharadas

1 qt + 2½ tazas

**Manzana, fresca, sin semillas, sin pelar, cortada en rebanadas de ¼" \* (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)**

~50 rebanadas /  
8½ manzanas  
medianas

~100 rebanadas /  
17 manzanas  
medianas

**Pera, D'Anjou, roja, fresca, sin semillas, sin pelar, cortada en rebanadas de ¼"\* (lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)**

~60 rebanadas /  
8½ peras grandes

~120 rebanadas /  
17 peras grandes

\*Vea la guía de mercadeo.





### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Corte cada pan pita por la mitad.
3. Unte 1 cucharada de mantequilla de maní en cada mitad del pan pita.
4. Corte las rebanadas de manzana y pera por la mitad. Coloque 2 pedazos de manzana en cada mitad de pan pita.
5. Coloque 2–3 pedazos de pera en cada mitad del pan pita.
6. Sirva 2 mitades de pan pita con fruta y mantequilla de maní. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.


Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

## Pan pita con fruta y mantequilla de maní

### Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de sustitutos de carne
-  2 onzas equivalentes de granos 

### Notas:

- **Contiene trigo (redondos de pita) y maní (mantequilla de maní).** Los 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”.
- Se puede utilizar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soya en lugar de la mantequilla de maní. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen con equipos compartidos con nueces y, en algunos casos, maní.
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrón, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 mitades de pan pita con fruta y mantequilla de maní

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>406</b>
<b>Grasa total</b>	<b>14 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>490 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>61 g</b>
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	12 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>16 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	29 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 10 lb 14 oz

**Rinde:** 50 mitades de pan pita

#### 50 porciones

**Peso:** 21 lb 12 oz

**Rinde:** 100 mitades de pan pita

### \*Guía de mercadeo

#### Alimentos tal como se compraron para:

**Manzana, fresca**

**25 porciones**

2 lb 1 oz

**50 porciones**

4 lb 2 oz

**Pera, fresca**

3 lb 9¾ oz

7 lb 3½ oz





Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

## Rollito de fruta y yogur

Las tortillas pueden ser parte de todas las comidas. En esta receta simple, se rellena una tortilla rica en grano integral con fruta, yogur y granola (opcional) para un desayuno fresco y crujiente.



### Ingredientes

**Tortillas, de trigo integral (8" de ancho, al menos 42 g o 1½ oz cada una)**

**Yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla**

**Fresas, frescas, cortadas en cubos de ¼"\* (lave las fresas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)**

**Granola (opcional)**

### 25 porciones

12½ tortillas

3 tazas +  
2 cucharadas

1 qt + 2¼ tazas  
(2 lb 10 oz)

1½ tazas +  
1 cucharada

### 50 porciones

25 tortillas

1 qt +  
2¼ tazas

3 qt + ½ taza  
(5 lb 4 oz)

3 tazas +  
2 cucharadas





\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:


1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Unte ¼ taza (cucharón #16) de yogur en cada tortilla.
3. Cubra cada tortilla con ½ taza (cucharón de 4 onzas) de fresas en cubos.
4. Espolvoree cada tortilla con 1 cucharada de granola (opcional).
5. Enrolle las tortillas como un burrito.
6. Corte por la mitad en ángulo.
7. Sirva 1 mitad (½ rollito). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Rollito de fruta y yogur

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  ¼ onza equivalente de sustitutos de carne
-  ¾ onza equivalente de granos (opcional) 

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (tortillas y granola; opcional).**
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- **Riesgo de atragantamiento:** La granola puede constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 78 para obtener más información.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Los ingredientes opcionales cambiarán la información nutricional y podrían cambiar la información de acreditación del CACFP.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 mitad de rollito de fruta y yogur (sin granola)

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>99</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>140 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>15 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	87 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 5 lb 1 oz

Rinde: 25 mitades de rollito de fruta y yogur

50 porciones

Peso: 10 lb 3 oz

Rinde: 50 mitades de rollito de fruta y yogur

\*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Fresas, frescas

25 porciones

2 lb 15¾ oz

50 porciones

5 lb 15½ oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

## Rollito de fruta y yogur

Las tortillas pueden ser parte de todas las comidas. En esta receta simple, se rellena una tortilla rica en grano integral con fruta, yogur y granola para un desayuno fresco y crujiente.



### Ingredientes

**Tortillas, de trigo integral (8" de ancho, al menos 42 g o 1½ oz cada una)**

**25 porciones**

25 tortillas

**50 porciones**

50 tortillas

**Yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla**

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

**Fresas, frescas, cortadas en cubos de ¼"\* (lave las fresas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)**

3 qt + ½ taza  
(5 lb 4 oz)

1 gal + 2 qt +  
1 taza  
(10 lb 8 oz)

**Granola**

1½ tazas +  
1 cucharada

3 tazas +  
2 cucharadas





\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:


1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Unte ¼ taza (cucharón #16) de yogur en cada tortilla.
3. Cubra cada tortilla con ½ taza (cucharón de 4 onzas) de fresas en cubos.
4. Espolvoree cada tortilla con 1 cucharada de granola.
5. Enrolle las tortillas como un burrito.
6. Corte por la mitad en ángulo.
7. Sirva 2 mitades (1 rollito). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Rollito de fruta y yogur

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de sustitutos de carne
-  1½ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene leche (yogur), trigo (tortillas y granola).**
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortilla) 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.
- El cereal no debe contener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 mitades de rollito de fruta y yogur

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>239</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>311 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>38 g</b>
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	9 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>11 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	188 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 10 lb 2 oz

Rinde: 50 mitades de rollito de fruta y yogur

50 porciones

Peso: 20 lb 5 oz

Rinde: 100 mitades de rollito de fruta y yogur

\*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Fresas, frescas	5 lb 15½ oz	11 lb 15 oz





Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 6 minutos

## Panqueques de calabaza dorada

¿Está buscando una nueva manera creativa de servir calabaza?

¡Pruebe esta receta para servir vegetales para el desayuno!



### Ingredientes

**Calabaza amarilla, fresca, sin pelar, rallada\*** (lave la calabaza amarilla cuidadosamente con agua corriente antes de rallarla)

### 25 porciones

2 qt + ½ taza  
(2 lb 13 oz)

### 50 porciones

1 gal 1 taza  
(5 lb 10 oz)

**Harina, de trigo integral**

2 tazas

1 qt

**Bicarbonato de sodio**

2 cucharaditas

1 cucharada +  
1½ cucharaditas

**Polvo para hornear**

2 cucharaditas

1 cucharada +  
1½ cucharaditas

**Especia para tarta de manzana (*apple pie spice*)**

2 cucharaditas

1 cucharada +  
1½ cucharaditas

**Huevos, frescos, grandes, enteros**

4 huevos

8 huevos

**Aceite de canola**

2 cucharadas

¼ taza

**Azúcar morena**

3 cucharadas

¼ taza +  
2 cucharadas

**Leche, sin grasa (descremada)**

¼ taza

½ taza

**Extracto de vainilla**

2 cucharaditas

1 cucharada +  
1½ cucharaditas

**Aceite en aerosol para cocinar**

4 rociadas

8 rociadas

\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Coloque la calabaza rallada en una bandeja para hornear de tamaño medio (18" x 13" x 1") cubierta con papel de pergamino. Coloque la calabaza rallada en una sola capa. Hornee durante 20 minutos o hasta que comience a dorarse.
4. En un tazón grande, combine la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear y la especia para tarta de manzana. Revuelva.
5. En un tazón mediano, combine los huevos, el aceite, el azúcar, la leche y el extracto de vainilla. Mezcle hasta que quede suave. Agregue todos los ingredientes líquidos a la mezcla de harina y revuelva. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
6. Usando una espátula grande, añada la calabaza horneada y mézclela cuidadosamente hasta que esté combinada con el resto de los ingredientes. Asegúrese de no mezclarla demasiado.

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

## Panqueques de calabaza dorada

7. Caliente un sartén o plancha a temperatura media-baja. Rocíe aceite en aerosol para cocinar.
8. Coloque  $\frac{1}{4}$  taza (o un poco menos) de mezcla en la superficie de cocción.
9. Cocine el panqueque hasta que esté dorado y burbujeante, unos 5–6 minutos. Voltee el panqueque con una espátula y cocine el otro lado hasta que esté dorado, unos 5–6 minutos. Cocine hasta que los panqueques alcancen una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.
10. Sirva 1 panqueque. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

### Información de acreditación del CACFP:




$\frac{1}{8}$  taza de vegetales



$\frac{1}{2}$  onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche, huevos y trigo (harina).**
- Los panqueques se pueden congelar. Coloque papel de pergamino entre cada panqueque y luego póngalos en una bolsa para el congelador. Colóqueles una etiqueta y la fecha. Descongele y recaliente en el horno a 350 °F durante 7–10 minutos. Para obtener información sobre cómo descongelar alimentos de forma segura, visite [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov).
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 2 lb 6 oz

**Rinde:** 25 panqueques

#### 50 porciones

**Peso:** 4 lb 14 oz

**Rinde:** 50 panqueques



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panqueque de calabaza dorada

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>71</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	27 mg
<b>Sodio</b>	<b>156 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>10 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	46 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### \*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Calabaza amarilla, fresca

25 porciones

2 lb 4 oz

50 porciones

5 lb 12 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 6 minutos

## Panqueques de calabaza dorada

¿Está buscando una nueva manera creativa de servir calabaza?

¡Pruebe esta receta para servir vegetales para el desayuno!



### Ingredientes

**Calabaza amarilla, fresca, sin pelar, rallada\*** (lave la calabaza amarilla cuidadosamente con agua corriente antes de rallarla)

**Harina, de trigo integral**

**Bicarbonato de sodio**

**Polvo para hornear**

**Especia para tarta de manzana (*apple pie spice*)**

**Huevos, frescos, grandes, enteros**

**Aceite de canola**

**Azúcar morena**

**Leche, sin grasa (descremada)**

**Extracto de vainilla**

**Aceite en aerosol para cocinar**

**25 porciones**

1 gal + 1 taza

1 qt

1 cucharada +  
1½ cucharaditas

1 cucharada +  
1½ cucharaditas

1 cucharada +  
1½ cucharaditas

8 huevos

¼ taza

¼ taza +  
2 cucharadas

½ taza

1 cucharada +  
1½ cucharaditas

4 rociadas

**50 porciones**

2 gal + 2 tazas

2 qt

3 cucharadas

3 cucharadas

3 cucharadas

16 huevos

½ taza

¾ taza

1 taza

3 cucharadas

8 rociadas

\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Coloque la calabaza rallada en una bandeja para hornear de tamaño medio (18" x 13" x 1") cubierta con papel de pergamino. Coloque la calabaza rallada en una sola capa. Hornee durante 20 minutos o hasta que comience a dorarse.

**Para 25 porciones**, use 1 media bandeja.

**Para 50 porciones**, use 2 medias bandejas.

4. En un tazón extragrande, mezcle la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear y la especia para tarta de manzana.
5. En un tazón grande, combine los huevos, el aceite, el azúcar, la leche y el extracto de vainilla. Mezcle hasta que quede suave. Agregue todos los ingredientes líquidos a la mezcla de harina y revuelva. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
6. Usando una espátula grande, añada la calabaza horneada y mézclela cuidadosamente hasta que esté combinada con el resto de los ingredientes. Asegúrese de no mezclarla demasiado.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

## Panqueques de calabaza dorada

7. Caliente un sartén o plancha a temperatura media-baja. Rocíe aceite en aerosol para cocinar.
8. Coloque  $\frac{1}{2}$  taza (o un poco menos) de mezcla en la superficie de cocción.
9. Cocine el panqueque hasta que esté dorado y burbujeante, unos 5–6 minutos. Voltee el panqueque con una espátula y cocine el otro lado hasta que esté dorado, unos 5–6 minutos. Cocine hasta que los panqueques alcancen una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.
10. Sirva 1 panqueque. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

### Información de acreditación del CACFP:




$\frac{1}{4}$  taza de vegetales



1 onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche, huevos y trigo (harina).**
- Los panqueques se pueden congelar. Coloque papel de pergamino entre cada panqueque y luego póngalos en una bolsa para el congelador. Colóqueles una etiqueta y la fecha. Descongele y recaliente en el horno a 350 °F durante 7–10 minutos. Para obtener información sobre cómo descongelar alimentos de forma segura, visite [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov).
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 4 lb 13 oz

**Rinde:** 25 panqueques

#### 50 porciones

**Peso:** 9 lb 10 oz

**Rinde:** 50 panqueques



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panqueque de calabaza dorada

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>142</b>
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	54 mg
<b>Sodio</b>	<b>347 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>20 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	98 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### \*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Calabaza amarilla, fresca

25 porciones

5 lb 12 oz

50 porciones

11 lb 8 oz





Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 25 minutos

## Muffin de maíz con limón y arándanos

Lleve sus *muffins* de maíz a un nivel superior. Agregue arándanos para darles un toque de color y una explosión de sabor.



### Ingredientes

	25 porciones	50 porciones
<b>Aceite en aerosol para cocinar</b>	2 rociadas	4 rociadas
<b>Harina, de trigo integral</b>	2¾ tazas	1 qt + 1½ tazas
<b>Harina de maíz, enriquecida</b>	1 taza	2 tazas
<b>Azúcar morena, empaquetada</b>	1 taza	2 tazas
<b>Sal</b>	1 cucharadita	2 cucharaditas
<b>Polvo para hornear</b>	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
<b>Leche, baja en grasa (1%)</b>	2 tazas	1 qt
<b>Puré de manzana, sin endulzantes</b>	1 taza	2 tazas
<b>Huevos, frescos, grandes, enteros</b>	4 huevos	8 huevos
<b>Extracto de limón</b>	1 cucharadita	2 cucharaditas
<b>Arándanos, frescos o congelados, enteros, sin endulzantes*</b>	2 tazas (10½ oz)	1 qt (1 lb 5 oz)

\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 375 °F.
3. Cubra un molde/bandeja para *muffins* con moldes de papel y rocíelos con aceite en aerosol para cocinar.
4. En un tazón grande, combine harina de trigo, la harina de maíz, el azúcar morena, la sal y el polvo para hornear. Cierna la mezcla de harinas secas, saque ¼ taza de la mezcla de harinas y ponga el resto a un lado.
5. En un tazón grande, combine la leche, el puré de manzana, los huevos y el extracto de limón. Bata los ingredientes hasta que estén bien mezclados. Agregue los ingredientes secos a la mezcla. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
6. Coloque los arándanos congelados en un tazón mediano, agregue ¼ taza de la mezcla seca que separó en el paso 4 y mezcle.
7. Con una espátula de goma, incorpore los arándanos harinados y cualquier otro ingrediente seco del fondo del tazón a la mezcla para *muffin*.
8. Coloque ⅓ taza (cucharón #12) de mezcla para *muffins* en cada molde de papel para *muffin* que preparó.
9. Hornee durante 25 minutos.
10. Retire los *muffins* del horno y deje que se enfríen en un estante durante 5 minutos.
11. Sirva 1 *muffin*.


Edades: 3–18, 25 y 50 porciones

## Muffin de maíz con limón y arándanos

### Información de acreditación del CACFP:

 1¼ onzas equivalentes de granos 

### Notas:

- **Contiene leche, huevos y trigo (harina).**
- Si no utiliza moldes de papel para *muffins*, rocíe el molde para *muffins* con aceite en aerosol para cocinar.
- El añadir la harina a los arándanos evita que se hundan y se vayan al fondo del molde.
- Para verificar que los *muffins* están listos, inserte un palillo de madera en el centro. Si la masa húmeda se pega al palillo, los *muffins* necesitan más tiempo en el horno.
- Los *muffins* se pueden congelar. Deje que los *muffins* se enfríen por completo. Envuélvalos en papel de aluminio, papel para el congelador o colóquelos en bolsas para el congelador. Colóqueles una etiqueta y la fecha. Los *muffins* se pueden descongelar a temperatura ambiente de forma segura. Para obtener información sobre cómo descongelar alimentos de forma segura, visite [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov).
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 *muffin* de maíz con limón y arándanos

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>146</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	28 mg
<b>Sodio</b>	<b>199 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>29 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	12 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	88 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 4 lb 9 oz

**Rinde:** 25 *muffins*

#### 50 porciones

**Peso:** 9 lb 6 oz

**Rinde:** 50 *muffins*

### \*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Arándanos, frescos

25 porciones

12 oz

50 porciones

1 lb 8 oz



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 55 minutos

## Pan rápido de naranja y arándanos rojos

¿Desea una nueva y sabrosa opción de granos para el desayuno? Pruebe este pan rápido, rico en grano integral, pleno de sabor a naranja y arándanos rojos.



### Ingredientes

	25 porciones	50 porciones
<b>Aceite en aerosol para cocinar</b>	1 rociada	2 rociadas
<b>Arándanos rojos, frescos o congelados, sin endulzantes*</b>	1 qt + 1½ tazas	2 qt + 3 tazas
<b>Azúcar, granulada</b>	1½ tazas	3 tazas
<b>Harina de trigo integral</b>	1 qt + ¼ taza	2 qt + ½ taza
<b>Polvo para hornear</b>	1 cucharadita	2 cucharaditas
<b>Bicarbonato de sodio</b>	1 cucharadita	2 cucharaditas
<b>Sal</b>	½ cucharadita	1 cucharadita
<b>Huevos, frescos, grandes, enteros</b>	4 huevos	8 huevos
<b>Puré de manzana, sin endulzantes</b>	1½ tazas	3 tazas
<b>Extracto de naranja</b>	3 cucharadas	¼ taza + 2 cucharadas

\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:




1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 350 °F.
3. Rocíe una bandeja de mesa de vapor (12" x 20" x 4") con aceite en aerosol para cocinar.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja.  
**Para 50 porciones**, use 2 bandejas.
4. En un tazón grande, agregue los arándanos rojos y el azúcar. Revuelva y deje a un lado.  
**Para 25 porciones**, mezcle con ½ taza de azúcar.  
**Para 50 porciones**, mezcle con 1 taza de azúcar.
5. En un tazón grande, agregue la harina, el azúcar restante, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Revuelva con un tenedor para que mezclen bien.
6. En otro tazón grande, combine los huevos, el puré de manzana y el extracto de naranja. Bata hasta que estén bien mezclados. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
7. Agregue los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y mezcle. Asegúrese de no mezclar demasiado.
8. Con una espátula de goma, añada los arándanos rojos azucarados a la masa.

Edades: 3–18, 25 y 50 porciones


## Pan rápido de naranja y arándanos rojos

- Vierta la masa en un molde para pan y hornee durante 50–55 minutos.
- Corte en pedazos.  
**Para 25 porciones**, corte la bandeja en 25 pedazos iguales.  
**Para 50 porciones**, corte cada bandeja en 25 pedazos iguales.
- Sirva 1 pedazo.

### Información de acreditación del CACFP:

-  1/8 taza de frutas
-  1 1/4 onzas equivalentes de granos 

### Notas:

- Contiene huevos y trigo (harina).
- Para verificar que el pan está listo, inserte un palillo de madera en el centro del pan. Si la masa húmeda se pega al palillo, el pan necesita más tiempo en el horno.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 4 lb 8 oz

**Rinde:** 25 pedazos

#### 50 porciones

**Peso:** 9 lb 1 oz

**Rinde:** 50 pedazos



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de pan rápido de naranja y arándanos rojos

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>149</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	27 mg
<b>Sodio</b>	<b>131 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>31 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	15 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	26 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### \*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Arándanos rojos, frescos

25 porciones

1 lb 3 1/2 oz

50 porciones

2 lb 7 oz





Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 1 hora 20 minutos

## Panqueques al horno con peras en almíbar

¿Le encantan los pancakes pero no le gusta usar una espátula? Los pancakes al horno tienen todo el sabor de un panqueque tradicional sin necesidad de darles vuelta.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Aceite en aerosol para cocinar	1 rociada	1 rociada
Harina para panqueques, de trigo integral	2 tazas	1 qt
Agua	2 tazas	1 qt
Pera, enlatada en almíbar extra ligero, cortada en cubos	1 gal + 1 taza (~1¼ latas #10)	2 gal + 2 tazas (~2½ latas #10)
Maicena (almidón de maíz)	¼ taza	½ taza
Especia para tarta de calabaza	1 cucharada + 1¼ cucharaditas	2 cucharadas + 2½ cucharaditas
Extracto de vainilla	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita




### Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Pre caliente el horno a 375 °F.
- Rocíe un molde/bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja para hornear pequeña (9" x 13").  
**Para 50 porciones**, use 1 bandeja para hornear de tamaño medio (18" x 13" x 1").
- En un tazón para mezclar mediano, combine la harina para panqueques y el agua. Bata hasta que quede una mezcla suave.
- Coloque la masa de panqueques en el molde/bandeja para hornear y hornee durante 45–50 minutos.
- Mientras se hornean los panqueques, separe las peras y el almíbar de las peras. Coloque las peras en un tazón mediano y el almíbar en una olla antiadherente grande.
- Agregue la maicena, la especia para tarta de calabaza y el extracto de vainilla al almíbar frío o a temperatura ambiente. Bata hasta que quede una mezcla suave.
- Caliente la mezcla del almíbar a temperatura media-alta y bata continuamente hasta que comience a hervir, alrededor de 10 minutos.
- Agregue las peras a la mezcla del almíbar. Revuelva. Deje que la mezcla hierva, unos 10 minutos.
- Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 8–10 minutos o hasta que tenga una consistencia de néctar. Revuelva con frecuencia para evitar que las peras se peguen en la olla. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos. Retire del fuego.


Panqueques al horno con peras en almíbar

11. Cuando los panqueques estén cocidos por completo, córtelos y sívalos. Saque los panqueques del molde con una espátula.
12. Corte en pedazos.  
**Para 25 porciones**, corte la bandeja en 25 pedazos iguales.  
**Para 50 porciones**, corte la bandeja en 50 pedazos iguales.
13. Sirva 1 pedazo de panqueque con ½ taza de peras en almíbar. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (harina para panqueques).** La harina para panqueques puede 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 (panqueques) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Para verificar que los panqueques están listos, inserte un palillo de madera en el centro del molde. Si la masa húmeda se pega al palillo, los panqueques necesitan más tiempo en el horno.
- Los panqueques se reducen durante el proceso de cocción causando que se separen de los lados de la bandeja. Córtelos en pedazos iguales.
- 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.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de panqueque y ½ taza de peras en almíbar

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>106</b>
<b>Grasa total</b>	<b>0 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>73 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>26 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	14 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	6 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

**Peso:** 1 lb de panqueques y 7 lb de peras en almíbar

**Rinde:** 25 pedazos de panqueques y 3 qt ½ taza de peras en almíbar

50 porciones

**Peso:** 2 lb 4 oz de panqueques y 14 lb de peras en almíbar

**Rinde:** 50 pedazos de panqueques y 1 gal 2 qt 1 taza de peras en almíbar



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 1 hora 20 minutos

## Panqueques al horno con peras en almíbar

¿Le encantan los pancakes pero no le gusta usar una espátula? Los pancakes al horno tienen todo el sabor de un panqueque tradicional sin necesidad de darles vuelta.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
<b>Aceite en aerosol para cocinar</b>	1 rociada	2 rociadas
<b>Harina para panqueques, de trigo integral</b>	1 qt	2 qt
<b>Agua</b>	1 qt	2 qt
<b>Pera, enlatada en almíbar extra ligero, cortada en cubos</b>	1 gal + 1 taza (~1¼ latas #10)	2 gal + 2 tazas (~2½ latas #10)
<b>Maicena (almidón de maíz)</b>	¼ taza	½ taza
<b>Especia para tarta de calabaza</b>	1 cucharada + 1¼ cucharaditas	2 cucharadas + 2½ cucharaditas
<b>Extracto de vainilla</b>	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita




### Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Precale el horno a 375 °F.
- Rocíe media bandeja para hornear (18" x 13" x 1") con aceite en aerosol para cocinar.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja.  
**Para 50 porciones**, use 2 bandejas.
- En un tazón para mezclar mediano, combine la harina para panqueques y el agua. Bata hasta que quede una mezcla suave.
- Coloque la masa de panqueques en el molde y hornee durante 45–50 minutos.
- Mientras se hornean los panqueques, separe las peras y el almíbar de las peras. Coloque las peras en un tazón mediano. Coloque el almíbar en una olla antiadherente grande.
- Agregue la maicena, la especia para tarta de calabaza y el extracto de vainilla al almíbar frío o a temperatura ambiente. Bata hasta que quede una mezcla suave.
- Caliente la mezcla del almíbar a temperatura media-alta y bata continuamente hasta que comience a hervir, unos 10 minutos.
- Agregue las peras a la mezcla del almíbar. Revuelva. Deje que la mezcla hierva, unos 10 minutos.
- Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 8–10 minutos o hasta que tenga una consistencia de néctar. Revuelva con frecuencia para evitar que las peras se peguen en la olla. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos. Retire del fuego.


Panqueques al horno con peras en almíbar

11. Cuando los panqueques estén cocidos por completo, córtelos y sívalos. Saque los panqueques del molde con una espátula
12. Corte en pedazos.  
**Para 25 porciones**, corte la bandeja en 25 pedazos iguales.  
**Para 50 porciones**, corte la bandeja en 25 pedazos iguales.
13. Sirva 1 pedazo de panqueque con ½ taza de peras en almíbar. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (harina para panqueques).** La harina para panqueques puede 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 (panqueques) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Para verificar que los panqueques están cocidos, inserte un palillo de madera en el centro del molde. Si la masa húmeda se pega al palillo, los panqueques necesitan más tiempo en el horno.
- Los panqueques se reducen durante el proceso de cocción causando que se separen de los lados de la bandeja. Córtelos en pedazos iguales.
- 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.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de panqueque y ½ taza de peras en almíbar

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>137</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
<b>Sodio</b>	<b>141 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>32 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	15 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	10 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

**Peso:** 2 lb 4 oz de panqueques y 7 lb de peras en almíbar  
**Rinde:** 25 pedazos de panqueques y 3 qt ½ taza de peras en almíbar

50 porciones

**Peso:** 4 lb 9 oz de panqueques y 14 lb de peras en almíbar  
**Rinde:** 50 pedazos de panqueques y 1 gal 2 qt 1 taza de peras en almíbar





Tiempo de preparación: 30 minutos



Tiempo de cocción: 45 minutos

## Avena horneada con duraznos

¿Está cansado de la misma avena de siempre? Pruebe esta receta fácil de preparar con duraznos.



### Ingredientes

### 25 porciones

### 50 porciones

Aceite en aerosol para cocinar	1 rociada	2 rociadas
Avena en copos, seca (no instantánea)	3 $\frac{1}{8}$ tazas (9 $\frac{3}{8}$ oz)	1 qt + 2 $\frac{1}{4}$ tazas (1 lb 3 oz)
Leche, baja en grasa (1%)	2 $\frac{1}{4}$ tazas	1 qt + $\frac{1}{2}$ taza
Duraznos, enlatados en almíbar ligero, escurridos, en cubos	2 qt + $\frac{1}{3}$ taza	1 gal + $\frac{2}{3}$ taza
Jarabe de arce ( <i>maple</i> )	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Canela, molida	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas


### Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Precale el horno a 400 °F.
- Rocíe una bandeja de mesa de vapor con aceite en aerosol para cocinar.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja de tamaño medio (10 $\frac{3}{8}$ " x 12 $\frac{3}{4}$ " x 2").  
**Para 50 porciones**, use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 2").
- En un tazón grande, combine la avena, la leche, los duraznos, el jarabe de arce y la canela. Revuelva.
- Agregue la mezcla de avena en la bandeja de mesa de vapor.
- Hornee durante 40–45 minutos o hasta que esté burbujeante y dorada. Caliente la avena hasta que alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
- Retire del horno y deje reposar durante 5 minutos. Revuelva suavemente con una cuchara antes de servir.
- Sirva  $\frac{1}{2}$  taza (cucharón #8). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones


## Avena horneada con duraznos

### Información de acreditación del CACFP:

 ¼ taza de frutas

 ½ onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con otros productos de trigo.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método B de la Hoja de Análisis de Recetas.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 5 lb 7 oz

**Rinde:** 2 qt 2 tazas

#### 50 porciones

**Peso:** 11 lb

**Rinde:** 1 gal 1 qt



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de avena horneada con duraznos

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>89</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>18 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>17 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	32 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 30 minutos



Tiempo de cocción: 50 minutos

## Avena horneada con duraznos

¿Está cansado de la misma avena de siempre? Pruebe esta receta fácil de preparar con duraznos.



### Ingredientes

### 25 porciones

### 50 porciones

Aceite en aerosol para cocinar	1 rociada	2 rociadas
Avena en copos, seca (no instantánea)	1 qt + 2 ¼ tazas (1 lb 3 oz)	3 qt + ½ taza (2 lb 6 oz)
Leche, baja en grasa (1%)	1 qt + ½ taza	2 qt + 1 taza
Duraznos, enlatados en almíbar ligero, escurridos, en cubos	1 gal + ⅔ taza	2 gal + 1⅓ tazas
Jarabe de arce ( <i>maple</i> )	½ taza	1 taza
Canela, molida	2 cucharadas + 2 cucharaditas	⅓ taza




### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Rocíe una bandeja de mesa de vapor con aceite en aerosol para cocinar.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja de tamaño medio (10<sup>3</sup>/<sub>8</sub>" x 12<sup>3</sup>/<sub>4</sub>" x 4").  
**Para 50 porciones**, use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 4").
4. En un tazón extragrande, combine la avena, la leche, los duraznos, el jarabe de arce y la canela. Revuelva.
5. Agregue la mezcla de avena en la bandeja de mesa de vapor.
6. Hornee durante 40–45 minutos o hasta que esté burbujeante y dorada. Caliente la avena hasta que alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
7. Retire del horno y deje reposar durante 5 minutos. Revuelva suavemente con una cuchara antes de servir.
8. Sirva 1 taza (cucharón #4). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.


Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

## Avena horneada con duraznos

### Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con otros productos de trigo.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método B de la Hoja de Análisis de Recetas.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

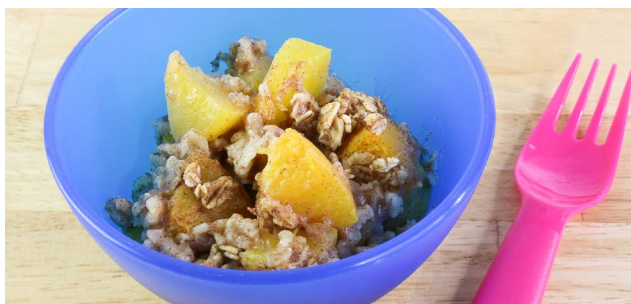
**Peso:** 11 lb 4 oz

**Rinde:** 1 gal 3½ tazas

#### 50 porciones

**Peso:** 22 lb 9 oz

**Rinde:** 2 gal 1 qt 3 tazas



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de avena horneada con duraznos

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>177</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
<b>Sodio</b>	<b>36 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>34 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	13 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	63 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Edades: 3–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 20 minutos

## Camote rostizado

Los camotes son mucho más que una guarnición para la cena. Esta receta fácil de preparar combina bien con los granos o las carnes/sustitutos de carne para el desayuno.



### Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Aceite en aerosol para cocinar	1 rociada	2 rociadas
Canela, molida	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
Aceite de canola	3 cucharadas	¼ taza + 2 cucharadas
Jugo de naranja, 100% puro	½ taza	1 taza
Sal	1 cucharadita	2 cucharaditas
Camote (batada dulce), fresco, pelado, cortado en cubos de ½"* (lave el camote cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/ pelarlo)	1 gal + 2¾ tazas	2 gal + 1 qt + 1½ tazas

\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En un tazón pequeño, mezcle la canela, el aceite, el jugo de naranja y la sal. Revuelva.
4. Agregue el camote a la mezcla de canela y naranja y mezcle.
5. Rocíe bandejas para hornear (18" x 26" x 1") con aceite en aerosol para cocinar. Coloque el camote en una sola capa (sin amontonar) en una bandeja para hornear.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja.  
**Para 50 porciones**, use 2 bandejas.
6. Hornee durante 20 minutos. Caliente el camote hasta que alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
7. Retire del horno y deje reposar durante 2–3 minutos.
8. Sirva ½ taza (cucharón #8). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 3–18, 25 y 50 porciones

## Camote rostizado

### Información de acreditación del CACFP:

 ½ taza de vegetales

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

Peso: 4 lb

Rinde: 1 qt ½ taza

#### 50 porciones

Peso: 8 lb 2 oz

Rinde: 1 gal 1 qt 1 taza



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de camote rostizado

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>124</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>128 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>26 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	9 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	5 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### \*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Camote, fresco

25 porciones

6 lb 4 oz

50 porciones

12 lb 8 oz



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 4 minutos

## Pincho de fresas y waffle con salsa de yogur

Dos ingredientes favoritos, las fresas y los *waffles*, se combinan para una fantástica comida que deleitará a los niños.



### Ingredientes

**Yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla**

**25 porciones**

3 tazas +  
2 cucharadas

**50 porciones**

1 qt +  
2¼ tazas

**Jarabe de arce**

¼ taza

½ taza

**Waffles, congelados, ricos en grano integral (al menos 34 g o 1 oz cada uno)**

12½ *waffles*

25 *waffles*

**Fresa, fresca, entera, sin tallo\* (lave la fresa cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)**

3 qt + ½ taza  
(150 fresas)

1 gal + 2 qt +  
1 taza  
(300 fresas)





\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:


1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 350 °F.
3. Reúna los palitos (brochetas) de madera para los pinchos.  
**Para 25 porciones**, use 50 palitos.  
**Para 50 porciones**, use 100 palitos.
4. En un tazón mediano, agregue el yogur y el jarabe de arce. Mezcle hasta que estén bien combinados. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.
5. En una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"), coloque los *waffles* formando una sola capa (sin amontonar). Hornee durante 8 a 10 minutos. Corte los *waffles* en 4 triángulos.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja.  
**Para 50 porciones**, use 2 bandejas.
6. Cada pincho lleva 3 fresas y 1 triángulo de *waffle*.
7. Sirva 2 kebabs con ⅛ taza (cucharón #30) de salsa de yogur. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

## Pinchos de fresas y waffle con salsa de yogur

## Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ¼ onza equivalente de sustitutos de carne
-  ½ onza equivalente de granos 

## Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (waffle).** Los *waffles* congelados 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 (*waffles*) 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.
- Asegúrese de no tostar demasiado los *waffles*. Si los *waffles* están muy crujientes se caerán de los palitos (brochetas).
- Recomendamos palitos para paletas de 6" o bastones para manzanas de 5½".
- **Opcional:** Sirva sin el palito de madera. En un plato, sirva 6 fresas y 2 triángulos de *waffle* con ⅓ taza (2 cucharadas) de salsa de yogur para acompañar.
- **Riesgo de atragantamiento:** Para los niños menores de 4 años, usted debe cortar las fresas enteras por la mitad.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne de esta receta para la comida reembolsable.
- 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.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 pinchos con ⅓ taza de salsa de yogur

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>102</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>102 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>18 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Pinchos de fresas y *waffle* con salsa de yogur

**Peso y rendimientos finales:**

**25 porciones**

**Peso:** 6 lb 2 oz de fruta y *waffle* +

1 lb 12 oz de salsa de yogur

**Rinde:** 12½ *waffles* y 150 fresas +

3¼ tazas 2 cucharadas de salsa de yogur

**50 porciones**

**Peso:** 11 lb 9 oz de fruta y *waffle* +

3 lb 8 oz de salsa

**Rinde:** 25 *waffles* y 300 fresas +

1 qt 2¾ tazas de salsa

**Peso y rendimientos finales con palitos:**

**25 porciones**

**Peso:** 6 lb 4 oz de fruta y *waffle* +

1 lb 12 oz de salsa de yogur

**Rinde:** 50 pinchos +

3¼ tazas 2 cucharadas de salsa de yogur

**50 porciones**

**Peso:** 11 lb 11 oz de fruta y *waffle* +

3 lb 8 oz de salsa de yogur

**Rinde:** 100 pinchos +

1 qt 2¾ tazas de salsa de yogur

**\*Guía de mercadeo**

**Alimentos tal como se compraron para:**

**Fresa, fresca**

**25 porciones**

5 lb 7½ oz

**50 porciones**

10 lb 15 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



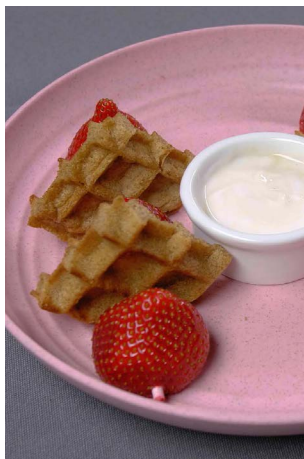
Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 4 minutos

## Pinchos de fresas y *waffle* con salsa de yogur

Dos ingredientes favoritos, las fresas y los *waffles*, se combinan para una fantástica comida que deleitará a los niños.



### Ingredientes

**Yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla**

**25 porciones**

3 tazas +  
2 cucharadas

**50 porciones**

1 qt +  
2½ tazas

**Jarabe de arce**

¼ taza

½ taza

***Waffles*, congelados, ricos en grano integral (al menos 34 g o 1 oz cada uno)**

25 *waffles*

50 *waffles*

**Fresa, fresca, entera, sin tallo\* (lave la fresa cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)**

3 qt + ½ taza  
(150 fresas)

1 gal + 2 qt +  
1 taza  
(300 fresas)





\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:


1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 350 °F.
3. Reúna los palitos (brochetas) de madera para los pinchos.  
**Para 25 porciones**, use 50 palitos.  
**Para 50 porciones**, use 100 palitos.
4. En un tazón pequeño, agregue el yogur y el jarabe de arce. Mezcle hasta que estén bien combinados. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.
5. En una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"), coloque los *waffles* formando una sola capa (sin amontonar). Hornee durante 8 a 10 minutos. Corte los *waffles* en 4 triángulos.  
**Para 25 porciones**, use 2 bandeja.  
**Para 50 porciones**, use 4 bandejas.
6. Prepare los pinchos. Cada pincho lleva 3 fresas y 2 triángulos de *waffle*.
7. Sirva 2 pinchos con ⅛ (cucharón #30) taza de salsa de yogur. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

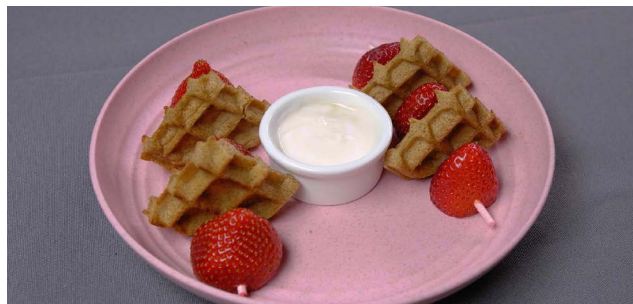
Pinchos de fresas y waffle con salsa de yogur

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ¼ onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (waffles).** Los *waffles* congelados 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 (*waffles*) 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.
- Asegúrese de no tostar demasiado los *waffles*. Si los *waffles* están muy crujientes se caerán de los palitos (brochetas).
- Recomendamos palitos para paletas de 6" o bastones para manzanas de 5½".
- **Opcional:** Sirva sin el palito de madera. En un plato, sirva 6 fresas y 4 triángulos de *waffle* con ⅓ taza (2 cucharadas) de salsa de yogur para acompañar.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- 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.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 pinchos con ⅓ taza de salsa de yogur

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>156</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>193 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>27 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**Edades: 6–18, 25 y 50 porciones**

**Pinchos de fresas y waffle con salsa de yogur**

**Peso y rendimientos finales:**

**25 porciones**

**Peso:** 6 lb 14 oz de fruta y *waffle* +  
1 lb 12 oz de salsa de yogur

**Rinde:** 25 *waffles* y 150 fresas +  
1 qt 2¾ tazas de salsa de yogur

**50 porciones**

**Peso:** 13 lb 8 oz de fruta y *waffle* +  
6 lb 14 oz de salsa de yogur

**Rinde:** 50 *waffles* y 300 fresas +  
3 qt 1½ tazas de salsa de yogur

**Peso y rendimientos finales  
con palitos:**

**25 porciones**

**Peso:** 7 lb de fruta y *waffle* +  
1 lb 12 oz de salsa de yogur

**Rinde:** 50 pinchos +  
¾ tazas 2 cucharadas de salsa de yogur

**50 porciones**

**Peso:** 14 lb de fruta y *waffle* +  
3 lb 8 oz de salsa de yogur

**Rinde:** 100 pinchos +  
1 qt 2¾ tazas de salsa de yogur

**\*Guía de mercadeo**

**Alimentos tal como se compraron para:**

**Fresa, fresca**

**25 porciones**

5 lb 7½ oz

**50 porciones**

10 lb 15 oz





Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos

## Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas

Estas salchichas deliciosas serán un excelente complemento para cualquier menú. Use esta receta para servir carnes/sustitutos de carne en el desayuno.



### Ingredientes

	25 porciones	50 porciones
<b>Aceite en aerosol para cocinar</b>	1 rociada	2 rociadas
<b>Carne molida de pavo, 93% magra, fresca o congelada (descongelada)</b>	1 lb 3 oz	2 lb 6 oz
<b>Salvia, molida</b>	1 cucharadita	2 cucharaditas
<b>Cebolla en polvo</b>	1 cucharadita	2 cucharaditas
<b>Sal</b>	1 cucharadita	2 cucharaditas
<b>Pimienta negra, molida</b>	½ cucharadita	1 cucharadita
<b>Manzana, fresca, sin semillas, sin pelar, cortada en cubos de ¼"</b> (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	1 qt	2 qt
<b>Arándanos rojos, secos, endulzados</b>	1½ tazas + 1 cucharada	3 tazas + 2 cucharadas
<b>Jarabe de arce</b>	¾ taza	1½ tazas

\*Vea la guía de mercadeo.



### Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Precale el horno a 400 °F.
- En un tazón mediano, mezcle la carne molida de pavo, la salvia, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Forme las salchichas en forma de hamburguesitas (1½ cucharadas de mezcla cada una).
- Coloque en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") rociada con aceite en aerosol para cocinar. Lávese las manos después de tocar carne cruda.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja.  
**Para 50 porciones**, use 2 bandejas.
- Hornee durante 8–10 minutos. Hornee hasta que las salchichas alcancen una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.
- Prepare la salsa de arándanos rojos y manzanas: Caliente un sartén mediano antiadherente a temperatura media. Agregue las manzanas y cocínelas hasta que se ablanden, alrededor de 7–8 minutos. Revuelva con frecuencia. Cuando las manzanas comiencen a ablandarse, agregue los arándanos rojos secos y el jarabe de arce. Deje que hierva a fuego lento durante unos 2 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas

7. Retire las salchichas del horno.
8. Sirva 1 salchicha con 3 cucharadas de salsa de arándanos rojos y manzanas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de carnes

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 2 lb 15 oz

Rinde: 25 salchichas + 1 qt ½ taza  
3 cucharadas de salsa

50 porciones

Peso: 6 lb

Rinde: 50 salchichas + 1 gal 1¼ tazas  
2 cucharadas de salsa



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 salchicha con 3 cucharadas de salsa de arándanos rojos y manzanas

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>87</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	16 mg
<b>Sodio</b>	<b>110 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>14 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	8 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

\*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Manzana, fresca

25 porciones

1 lb 3 oz

50 porciones

2 lb 5½ oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos

## Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas

Estas salchichas deliciosas serán un excelente complemento para cualquier menú. Use esta receta para servir carnes/sustitutos de carne en el desayuno.



### Ingredientes

	25 porciones	50 porciones
Aceite en aerosol para cocinar	1 rociada	2 rociadas
Carne molida de pavo, 93% magra, fresca o congelada (descongelada)	2 lb 6 oz	4 lb 12 oz
Salvia, molida	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Cebolla en polvo	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Sal	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Pimienta negra, molida	1 cucharadita	2 cucharaditas
Manzana, fresca, sin semillas, sin pelar, cortada en cubos de ¼"* (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	2 qt	1 gal
Arándanos rojos, secos, endulzados	1½ tazas + 1 cucharada	1 qt + 2¼ tazas
Jarabe de arce	1½ tazas	3 tazas

\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:



1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En un tazón mediano, mezcle la carne molida de pavo, la salvia, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Haga las salchichas en forma de hamburguesitas (~3 cucharadas de mezcla cada una).
4. Coloque en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") rociada con aceite en aerosol para cocinar. Lávese las manos después de tocar carne cruda.  
**Para 25 porciones**, use 1 bandeja.  
**Para 50 porciones**, use 2 bandejas.
5. Hornee durante 10–12 minutos. Hornee hasta que las salchichas alcancen una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.
6. Prepare la salsa de arándanos rojos y manzanas: Caliente un sartén mediano antiadherente a temperatura media. Agregue las manzanas y cocínelas hasta que se ablanden, alrededor de 15 minutos. Revuelva con frecuencia. Cuando las manzanas comiencen a ablandarse, agregue los arándanos rojos secos y el jarabe de arce. Deje que hierva a fuego lento durante unos 2 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

## Salchicha de pavo con salsa de arándanos rojos y manzanas

7. Retire las salchichas del horno.
8. Sirva 1 salchicha con  $\frac{1}{3}$  taza (cucharón #12) de salsa de arándanos rojos y manzanas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

### Información de acreditación del CACFP:

-   $\frac{1}{2}$  taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 6 lb 7 oz

**Rinde:** 25 salchichas con 2 qt  $\frac{1}{3}$  taza de salsa

#### 50 porciones

**Peso:** 12 lb 8 oz

**Rinde:** 50 salchichas con 1 gal  $\frac{2}{3}$  taza de salsa



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 salchicha con  $\frac{1}{3}$  taza de salsa de arándanos rojos y manzanas

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>175</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	31 mg
<b>Sodio</b>	<b>221 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>29 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	16 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	15 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

### \*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Manzana, fresca

25 porciones

2 lb 5 $\frac{1}{2}$  oz

50 porciones

4 lb 11 oz



Edades: 3–5, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: de 3–4 minutos

## Tostada con queso crema y peras

Pruebe reemplazando la tostada clásica del desayuno por una tostada con queso crema batido y peras frescas.



### Ingredientes

### 25 porciones

### 50 porciones

**Queso crema, reducido en grasa**

¼ taza +  
½ cucharadita

½ taza +  
1 cucharadita

**Especia para tarta de calabaza**

1 cucharadita

2 cucharaditas

**Pan, de trigo integral (al menos 28 g o 1 oz cada uno)**

12½ rebanadas

25 rebanadas

**Pera, tipo *Bartlett*, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼"\* (lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)**

~30 rebanadas /  
~4¼ peras grandes

~60 rebanadas /  
~8½ peras grandes

\*Vea la guía de mercadeo.


### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y la especia para tarta de calabaza con un tenedor. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.
4. Tueste cada lado del pan en el horno durante 3–4 minutos.
5. Unte 1 cucharadita de queso crema con especias en cada pedazo de tostada.
6. Coloque 2–2¼ rebanadas de pera encima del queso crema. Corte las peras en mitades, si es necesario.
7. Corte por la mitad cada pedazo de tostada.
8. Sirva 1 mitad de rebanada de tostada. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones


## Tostada con queso crema y peras

### Información de acreditación del CACFP:

 1/8 taza de frutas

 1/2 onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (pan).** El pan puede 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) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Para evitar que las frutas frescas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Se puede reemplazar la especia para tarta de calabaza con la especia para tarta de manzana o con canela.
- 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.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 2 lbs 11 oz

**Rinde:** 25 mitades de tostada

#### 50 porciones

**Peso:** 5 lb 8 oz

**Rinde:** 50 mitades de tostada

### \*Guía de mercadeo

#### Alimentos tal como se compraron para:

**Pera, fresca**

**25 porciones**

1 lb 13 oz

**50 porciones**

3 lb 9¾ oz



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 mitad de rebanada de tostada con queso crema y peras

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>56</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>81 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>10 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	31 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: de 3–4 minutos

## Tostada con queso crema y peras

Pruebe reemplazando la tostada clásica del desayuno por una tostada con queso crema batido y peras frescas.



### Ingredientes

### 25 porciones

### 50 porciones

**Queso crema, reducido en grasa**

½ taza +  
1 cucharadita

1 taza +  
2 cucharaditas

**Especia para tarta de calabaza**

2 cucharaditas

1 cucharada +  
1 cucharadita

**Pan, de trigo integral (al menos 28 g o 1 oz cada uno)**

25 rebanadas

50 rebanadas

**Pera, tipo *Bartlett*, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas de ¼"\* (lave la pera cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)**

~60 rebanadas /  
~8½ peras grandes

~120 rebanadas /  
~17 peras grandes

\*Vea la guía de mercadeo.

### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y la especia para tarta de calabaza con un tenedor. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.
4. Tueste cada lado del pan en el horno durante 3–4 minutos.
5. Unte 1 cucharadita de queso crema con especias en cada pedazo de tostada.
6. Coloque ~2–2¼ rebanadas de pera encima del queso crema. Corte las peras en mitades, si es necesario.
7. Sirva 1 rebanada de tostada. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones


## Tostada con queso crema y peras

### Información de acreditación del CACFP:

 ¼ taza de frutas

 1 onza equivalente de granos 

### Notas:

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (pan).** El pan puede 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) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Para evitar que las frutas frescas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Se puede reemplazar la especia para tarta de calabaza con la especia para tarta de manzana o con canela.
- 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.

### Peso y rendimientos finales:

#### 25 porciones

**Peso:** 5 lb 8 oz

**Rinde:** 25 tostadas

#### 50 porciones

**Peso:** 11 lb

**Rinde:** 50 tostadas

### \*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Pera, fresca

25 porciones

3 lb 9¾ oz

50 porciones

7 lb 3½ oz



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 rebanada de tostada con queso crema y peras

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>111</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
<b>Sodio</b>	<b>162 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>19 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	63 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible













Para obtener más información, visite  
[TeamNutrition.USDA.gov](https://TeamNutrition.USDA.gov)

