



*Let's Make
-a-
Snack!*



**Child and Adult Care Food Program
Snack Menu Planner for
Children 3 Through 18 Years of Age**



In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, religion, sex, gender identity (including gender expression), sexual orientation, disability, age, marital status, family/parental status, income derived from a public assistance program, political beliefs, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity, in any program or activity conducted or funded by USDA (not all bases apply to all programs). Remedies and complaint filing deadlines vary by program or incident.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g., Braille, large print, audiotope, American Sign Language, etc.) should contact the responsible Agency or USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TTY) or contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program discrimination complaint, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, AD-3027, found online at [How to File a Program Discrimination Complaint](https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint) ([usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint](https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint)) and at any USDA office or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by: (1) mail: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; or (3) email: program.intake@usda.gov.

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

On the cover: [Fruited Chicken Salad With Crackers](#) (Recipe on page 142)

Table of Contents

Introduction.....	5
Serving Snacks in the CACFP	13
Menu Planning in the CACFP	59
Using Standardized Recipes	87
Family Recipes: 6 Servings	101
Quantity Recipes: 25 and 50 Servings	181

Let's Plan a Snack With Milk	16
Let's Plan a Snack With Vegetables	22
Let's Plan a Snack With Fruits	28
Let's Plan a Snack With Meats and Meat Alternates	34
Let's Plan a Snack With Grains	43
Let's Try Serving a Smoothie	48
Let's Plan a Snack Using the Five Menu Planning Principles.....	62



Introduction

Welcome to the CACFP Snack Menu Planner	6
Why Is Menu Planning Important.....	6
CACFP Snack Meal Pattern Basics.....	7
Snack Requirements for Children 3 Through 5 Years of Age	8
Snack Requirements for Children 6 Through 18 Years of Age	9
Snack Menu Planning Pre-Check: Where Are You Now	10

Welcome to the CACFP Snack Menu Planner

The Child and Adult Care Food Program (CACFP) provides nutritious meals and snacks to millions of children each day. This menu planner is designed to assist Program operators in planning and providing snacks for children 3 through 18 years of age.



Use this planner to:

- Understand CACFP snack meal pattern requirements;
- Get ideas and tips for menu planning and nutrition education;
- Apply practical advice on how to serve high-quality snacks;
- Discover sample menus; and
- View USDA standardized recipes, CACFP crediting information, and more!

Why Is Menu Planning Important

Menu planning is the process of choosing which foods to prepare, deciding how much to make, and planning how to serve the food. Menu planning can help you:

- Serve meals that meet CACFP meal pattern requirements
- Reduce food costs
- Limit food spoilage
- Save time
- Share information with parents and caregivers

Special Features of the CACFP Snack Menu Planner

Snack

Let's Make a Snack

Sample Menu Highlighting Fruits for Children 3 Through 5 Years of Age

Here are sample menus to get you started. Find USDA standardized recipes for family (6 servings) on page 101 and quantity (25 and 50 servings) on page 151.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Milk*		Milk (½ cup)		Milk (½ cup)	
Vegetables					
Fruits	1 Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes** (½ cup) (p. 115)	Diced Plums (½ cup)	1 cup Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter (½ cup) (p. 154)	Diced Peaches (½ cup)	Tuna Salad and Apple Slices (½ cup) (p. 172)
Meat/Meat Alternates	1 Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes** 1 Tbsp chicken or 1 Tbsp nut butter (½ oz eq) (p. 115)		1 cup Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter ½ cup berry nut butter (½ oz eq) (p. 154)		Tuna Salad and Apple Slices 2 Tbsp tuna (1 oz eq) (p. 172)
Grains			1 cup Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter ½ cup mini graham crackers (½ oz eq) (p. 154)	Puffed Cereal ½ cup cereal (½ oz eq)	

*Unflavored low-fat (1%) or unflavored fat-free (skim). Offer water as a beverage when milk or juice are not served.
**Grapes and cheese cubes can be a choking risk for children under the age of 4. See page 65 for more information.

53

Sample Menus

Introduction

These questions can help you review your current menus and see where you might need to make changes. When completing the snack menu planning pre-check, use your current snack menu to help you answer the question. Note that N/A = Not Applicable.

Snack Menu Planning Pre-Check: Where Are You Now?

Do you...	Yes	No	N/A
Milk			
1. Serve the correct type and amount of milk for the age of the child?			
3-5 Years of Age: ½ cup unflavored low-fat (1%) milk OR ½ cup unflavored fat-free (skim) milk			
6-18 Years of Age: 1 cup unflavored low-fat (1%) milk OR 1 cup unflavored/fat-free (skim) milk			
2. Only serve milks that are pasteurized?			
Vegetables			
3. Serve the correct amount of vegetables for the age of the child?			
3-5 Years of Age: ½ cup			
6-18 Years of Age: ½ cup			
4. Only serve 100 percent full-strength vegetable juice?			
5. Serve juice only once per day?			
6. Credit a serving of legumes (beans, peas, and lentils) as a vegetable or as a meat alternate but not as both in the same meal?			
7. Serve a variety (different types) of vegetables during the week?			
Fruits			
8. Serve the correct amount of fruits for the age of the child?			
3-5 Years of Age: ½ cup			
6-18 Years of Age: ½ cup			
9. Only serve 100 percent full-strength fruit juice?			
10. Serve juice only once per day?			
11. Serve a variety (different types) of fruits during the week?			

Continued on the next page -->

10

Checklists

Ages: 3-5, 6 Servings

Preparation Time: 20 minutes **Cook Time:** 0 minutes

Fresh Veggie Wraps

Color your snack amazing with this easy-to-make wrap.

Ingredients:

- 2 Tbsp tomatoes, diced, canned, low-sodium, drained
- 1 Tbsp cream cheese, reduced-fat
- 3 tortillas, whole-wheat (10" across, at least 42 g or 1½ oz each)
- ½ cups romaine lettuce, fresh, chopped (gently wash lettuce under running water before cutting)
- ½ cup red bell peppers, fresh, ½ strips (gently wash bell peppers under running water before cutting)
- 1½ cups cucumbers, fresh, unpeeled, ½ sliced (gently wash cucumbers under running water before cutting)
- 1½ cups cucumbers, fresh, unpeeled, ½ sliced (gently wash cucumbers under running water before cutting)

- Directions -

Step 1 Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2 In a small bowl, combine tomatoes and cream cheese. Use a fork to combine (see notes).

Step 3 Spread 1 Tbsp tomato cream cheese mixture in the middle of each tortilla.

Step 4 Top tomato cream cheese mixture with ½ cup romaine lettuce, ½ cup bell pepper strips (6-8), and ½ cup cucumber slices (4).

Step 5 Roll into an open wrap.

Step 6 Place seam-side down on a cutting board and cut in half.

Step 7 Serve 1 half. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

138

Standardized Recipes

Elements of Menu Planning

The CACFP meal patterns can guide you in developing your menus. Other things you may consider include:

- Developmental abilities of children
- Food costs
- Food availability and storage space
- Kitchen equipment
- Time
- Variety of food
- Staff cooking skills



CACFP Snack Meal Pattern Basics

The CACFP meal patterns specify the meal components (types of food) needed for a reimbursable meal or snack. They tell you the required minimum amounts of food to serve at a meal or snack. The meal patterns for children in the CACFP differ by age. This menu planner focuses on two age groups:

3–5 Years of Age

6–18 Years of Age

A meal or snack that has food from all of the required meal components and enough of each food to meet minimum amounts is called a “reimbursable meal.”

CACFP meal components are milk, vegetables, fruits, meats/meat alternates, and grains. Within each meal component are individual food items. For example, green beans are a food item in the vegetables component. A reimbursable snack in the CACFP is made up of two different meal components.



Snack Requirements for Children 3 Through 5 Years of Age

Pick 2 Meal Components for a Reimbursable Snack



Milk
($\frac{1}{2}$ cup)



Vegetables
($\frac{1}{2}$ cup)



Fruits
($\frac{1}{2}$ cup)



Meats/Meat Alternates
($\frac{1}{2}$ oz eq)



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

Note: oz eq = ounce equivalents

Sample Snack Combinations for Children 3 Through 5 Years of Age



$\frac{1}{2}$ cup Vegetables

+



$\frac{1}{2}$ cup Fruits



$\frac{1}{2}$ cup Vegetables

+



$\frac{1}{2}$ cup Milk



$\frac{1}{2}$ cup Vegetables

+



$\frac{1}{2}$ oz eq Meats/Meat Alternates



$\frac{1}{2}$ cup Vegetables

+



$\frac{1}{2}$ oz eq Grains



$\frac{1}{2}$ cup Fruits

+



$\frac{1}{2}$ cup Milk



$\frac{1}{2}$ cup Fruits

+



$\frac{1}{2}$ oz eq Grains



$\frac{1}{2}$ cup Fruits

+



$\frac{1}{2}$ oz eq Meats/Meat Alternates



$\frac{1}{2}$ oz eq Grains

+



$\frac{1}{2}$ cup Milk



$\frac{1}{2}$ oz eq Grains

+



$\frac{1}{2}$ oz eq Meats/Meat Alternates



$\frac{1}{2}$ oz eq Meats/Meat Alternates

+



$\frac{1}{2}$ cup Milk

Snack Requirements for Children 6 Through 18 Years of Age

Pick 2 Meal Components for a Reimbursable Snack



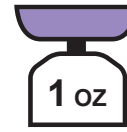
Milk
(1 cup)



Vegetables
($\frac{3}{4}$ cup)



Fruits
($\frac{3}{4}$ cup)



Meats/Meat Alternates
(1 oz eq)



Grains
(1 oz eq)

Note: oz eq = ounce equivalents

Sample Snack Combinations for Children 6 Through 18 Years of Age



$\frac{3}{4}$ cup Vegetables

+



$\frac{3}{4}$ cup Fruits



$\frac{3}{4}$ cup Vegetables

+



1 cup Milk



$\frac{3}{4}$ cup Vegetables

+



1 oz eq Meats/Meat Alternates



$\frac{3}{4}$ cup Vegetables

+



1 oz eq Grains



$\frac{3}{4}$ cup Fruits

+



1 cup Milk



$\frac{3}{4}$ cup Fruits

+



1 oz eq Grains



$\frac{3}{4}$ cup Fruits

+



1 oz eq Meats/Meat Alternates



1 oz eq Grains

+



1 cup Milk



1 oz eq Grains

+



1 oz eq Meats/Meat Alternates



1 oz eq Meats/Meat Alternates

+



1 cup Milk

These questions can help you review your current menus and see where you might need to make changes. When completing the snack menu planning pre-check, use your current snack menu to help you answer the question. Note that N/A = Not Applicable.

 Snack Menu Planning Pre-Check: Where Are You Now?			
Do you...	Yes	No	N/A
Milk 			
1. Serve the correct type and amount of milk for the age of the child?			
3–5 Years of Age: ½ cup unflavored low-fat (1%) milk OR ½ cup unflavored fat-free (skim) milk			
6–18 Years of Age: 1 cup unflavored/flavored low-fat (1%) milk OR 1 cup unflavored/flavored fat-free (skim) milk			
2. Only serve the types of milk that are pasteurized?			
Vegetables 			
3. Serve the correct amount of vegetables for the age of the child?			
3–5 Years of Age: ½ cup			
6–18 Years of Age: ¾ cup			
4. Only serve 100 percent full-strength vegetable juice?			
5. Serve juice only once per day?			
6. Credit a serving of legumes (beans, peas, and lentils) as a vegetable or as a meat alternate but not as both in the same meal?			
7. Serve a variety (different types) of vegetables during the week?			
Fruits 			
8. Serve the correct amount of fruits for the age of the child?			
3–5 Years of Age: ½ cup			
6–18 Years of Age: ¾ cup			
9. Only serve 100 percent full-strength fruit juice?			
10. Serve juice only once per day?			
11. Serve a variety (different types) of fruits during the week?			



Snack Menu Planning Pre-Check: Where Are You Now? (Continued)

Do you...	Yes	No	N/A
Meats/Meat Alternates 			
12. Serve the correct amount of meats/meat alternates for the age of the child?			
3–5 Years of Age: ½ oz eq			
6–18 Years of Age: 1 oz eq			
13. Credit a serving of legumes (beans, peas, and lentils) as a vegetable or as a meat alternate, but not as both in the same meal?			
14. Verify crediting of processed meats with a Child Nutrition label or a Product Formulation Statement and have it on file?			
15. Serve yogurts with no more than 23 grams of total sugars per 6 ounces?			
16. Only serve creditable cheeses (for example: natural or processed cheese, cheese food, or cheese sauce) and have documentation on file?			
17. Serve a variety (different types) of meats/meat alternates during the week?			
Grains 			
18. Serve the correct amount of grains for the age of the child?			
3–5 Years of Age: ½ oz eq			
6–18 Years of Age: 1 oz eq			
19. Only serve grains that are enriched, fortified (cereals only), whole grain-rich, bran, or germ?			
20. Serve a whole grain-rich food item at snack if a whole grain-rich food has not been served at another meal that day?			
21. Serve cereals with no more than 6 grams of total sugars per dry ounce?			
22. Only serve grains that are not grain-based desserts? Grain-based desserts include donuts, sweet pastries, and granola bars, etc., and are not creditable toward the grains component.			
23. Serve a variety (different types) of grains during the week?			

Continued on the next page →



Snack Menu Planning Pre-Check: Where Are You Now? (Continued)

Do you...	Yes	No	N/A
Smoothies			
24. Only credit milk in smoothies toward the milk component when the smoothie contains at least $\frac{1}{4}$ cup of creditable milk per serving?			
25. Only credit vegetables and fruits in smoothies as juice when the smoothie contains at least an $\frac{1}{8}$ cup of full-strength vegetable or fruit juice per serving?			
26. Only credit yogurt in smoothies as meat alternates when the smoothie contains at least 1 oz or $\frac{1}{8}$ cup ($\frac{1}{4}$ oz eq) of a creditable yogurt per serving?			
27. Only credit the milk OR the juice in the smoothie toward a snack, but not both?			
28. Only credit commercially prepared smoothies toward a snack when the Child Nutrition label or Product Formulation Statement provides the required information?			

Note: oz eq = ounce equivalents

If you answered “no” to any of these questions, you can use the information in this menu planner to help you turn that “no” into a “yes.”



Serving Snacks in the CACFP

Snack Requirements: A Closer Look.....	14
Serving Milk at Snack	14
Let's Plan a Snack With Milk	16
Serving Vegetables at Snack.....	17
Let's Plan a Snack With Vegetables	22
Serving Fruits at Snack.....	23
Let's Plan a Snack With Fruits	28
Serving Meats and Meat Alternates at Snack	29
Let's Plan a Snack With Meats and Meat Alternates	34
Serving Grains at Snack	35
Let's Plan a Snack With Grains	43
Serving Smoothies at Snack	44
Let's Try Serving a Smoothie	48
Sample Menus	49

Serving Snacks in the CACFP

Snack Requirements: A Closer Look

This section provides a review of CACFP meal pattern requirements for snacks. You will find information about meal components, examples of food items you can serve within each meal component, and serving sizes required at snack.



Serving Milk at Snack

Milk provides children with important nutrients. These nutrients include protein, calcium, potassium, and vitamins A and D. The type and amount of milk you may serve depends on the age of the child. All milk served in the CACFP must be pasteurized fluid milk that meets State and local standards. You may serve milk as one of the two required meal components of a reimbursable snack. If you serve milk as one of the components at snack, you **may not** serve juice as the other component.

Snack Requirements for Children 3 Through 5 Years of Age



Milk (½ cup)

Snack Requirements for Children 6 Through 18 Years of Age



Milk (1 cup)

If you serve milk at snack, you must provide it as a beverage (drink). Milk used as an ingredient in foods, such as cream soups or dips, **may not** credit toward the milk component. For children 3–5 years of age, you must serve unflavored low-fat (1%) or unflavored fat-free (skim) milk. Children 6 years of age and older may receive flavored low-fat (1%) or fat-free (skim) milk as part of a reimbursable meal or snack.



Write the type of milk on your menus. Indicate the fat content (low-fat [1%] or fat-free [skim]) and whether the milk you are serving is flavored or unflavored.



Milk Types Allowed for Each Age Group in the CACFP

3–5 Years of Age:

- Unflavored low-fat (1%) milk
- Unflavored fat-free (skim) milk
- Low-fat or fat-free lactose-reduced milk
- Low-fat or fat-free lactose-free milk
- Low-fat or fat-free buttermilk
- Low-fat or fat-free acidified milk
- Ultra-High Temperature (UHT) milk
- Goat's milk*

6–18 Years of Age:

- All of the milks allowed for children 3 through 5 years of age
- PLUS
- Flavored low-fat (1%) milk
- Flavored fat-free (skim) milk

*Goat's milk must meet State standards for fluid milk. If goat's milk meets State standards, then you may serve it in place of cow's milk with no additional documentation.

For more information on the types of milk allowed for children in the CACFP, refer to the "Serving Milk in the CACFP" training worksheet at fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.



Milk Crediting Tips

- **Milk in smoothies can credit** toward the milk component. See the "Serving Smoothies at Snack" section on page 44.
- Milk made from powdered or canned milk (reconstituted) may credit toward the milk component in special situations. Contact your State agency or sponsoring organization for additional guidance.
- Non-dairy beverages (milk substitutes) that are nutritionally equivalent to cow's milk may be served without a medical statement. See page 84 for more information.
- See **sample menus** featuring milk beginning on page 49.



Let's Plan a Snack With **Milk**

Create new menus that include milk as one of the two required meal components at snack. Review the meal pattern requirements on pages 8 and 9 to make sure you provide the required minimum amount and the correct type of milk for each age group.

Children 3 Through 5 Years of Age

Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component: Milk		
2nd Meal Component:		

Children 6 Through 18 Years of Age

Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component: Milk		
2nd Meal Component:		

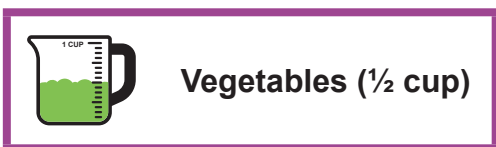
Note: See sample menus featuring milk beginning on page 49.



Serving Vegetables at Snack

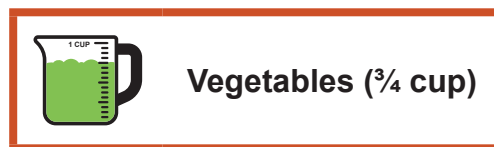
Vegetables are an important source of many nutrients. They are sources of dietary fiber, potassium, vitamins A and C, and folate (folic acid). You may serve vegetables as one of the two required components of a reimbursable snack. The vegetables you serve can be fresh, frozen, dried, commercially canned, or 100 percent full-strength vegetable juice. Vegetables canned at home **may not** credit toward a reimbursable snack.

Snack Requirements for Children 3 Through 5 Years of Age



Vegetables ($\frac{1}{2}$ cup)

Snack Requirements for Children 6 Through 18 Years of Age



Vegetables ($\frac{3}{4}$ cup)

See page 63 for a list of herbs and spices you can use to flavor vegetables.

In general, most vegetables credit toward the meal pattern based on the amount served. For example, a $\frac{1}{2}$ cup of cooked green beans credits as a $\frac{1}{2}$ cup of vegetables. The smallest amount of vegetables that may credit toward a reimbursable meal or snack is an $\frac{1}{8}$ cup or 2 tablespoons (Tbsp).

The following vegetables credit differently than most vegetables:

1. **Raw, leafy green vegetables** credit as half of the amount served. For example: 1 cup of raw spinach credits as a $\frac{1}{2}$ cup of vegetables.
2. **Dried vegetables** credit as twice the amount served. For example: $\frac{1}{2}$ cup of dehydrated mushrooms credits as 1 cup of vegetables.
3. **Tomato paste and tomato puree** credit as follows:
 - 1 Tbsp of tomato paste credits as $\frac{1}{4}$ cup of vegetables
 - 2 Tbsp of tomato puree credits as $\frac{1}{4}$ cup of vegetables

In most cases, to credit vegetables toward a reimbursable meal or snack, you must be able to **see them and recognize them**. For example, pureed pumpkin in pumpkin bread is not creditable because you cannot see the pumpkin in the bread. There are two exceptions to this rule.

- One half cup of pasta made from 100 percent vegetable flour credits as $\frac{1}{2}$ cup of vegetables, even if it is not served with another vegetable.
- Vegetables included in smoothies may credit toward the vegetable component as juice. Learn more about smoothies on page 44.

Meal Planning Considerations for Vegetables

The chart below shows examples of amounts of food needed to credit as $\frac{1}{2}$ cup and $\frac{3}{4}$ cup of vegetables in the CACFP. For more information, refer to the "Food Buying Guide for Child Nutrition Programs" at fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs.

Vegetables	Minimum Amount of Food by Age Group	
	3 Through 5 Years of Age	6 Through 18 Years of Age
	Serve at least $\frac{1}{2}$ cup, which is about:	Serve at least $\frac{3}{4}$ cup, which is about:
Carrot, Baby	6 baby carrots	9 baby carrots
Carrot Stick ($\frac{1}{2}$" by 4")	6 sticks	9 sticks
Celery Stick ($\frac{1}{2}$" by 4")	6 sticks	9 sticks
Corn, on Cob	1 ear (about 5" to 6" long)	1 ear (about 7" to 9" long)
Cucumber Stick (3" by $\frac{3}{4}$")	6 sticks	9 sticks
Leafy Greens (Collard Greens, Kale, Spinach, etc.), Cooked	$\frac{1}{2}$ cup	$\frac{3}{4}$ cup
Leafy Greens (Kale, Lettuce, Spinach, etc.), Raw	1 cup	1 $\frac{1}{2}$ cups
Tomato, Cherry	6 cherry tomatoes	9 cherry tomatoes
Tomato, Salsa	$\frac{1}{2}$ cup	$\frac{3}{4}$ cup

Note: Serving sizes are approximate.





Vegetable and Vegetable Juice Crediting Tips



- If you serve juice (100 percent full-strength vegetable or fruit) at snack, you **may not** credit juice as part of a reimbursable breakfast, lunch, or supper on the same day.
- You **may not** serve both juice and milk together as a reimbursable snack.
- Vegetables credit as juice when used in a smoothie.
- The smallest amount of vegetables that can credit toward a meal or snack is an $\frac{1}{8}$ cup (2 Tbsp).

Legumes (beans, peas, and lentils) Crediting Tips

- Legumes (beans, peas, and lentils) can credit as vegetables or meats/meat alternates. They cannot credit as both a vegetable and a meat/meat alternate in the same meal or snack.
- If you serve two different cooked legumes (beans, peas, and lentils) at a meal, you may choose to credit one as a meat alternate and the other as a vegetable if you serve the minimum creditable amount of each.



Tips for Adding Vegetables to Your Menu

- **Buy fresh vegetables in season** when they are at their peak flavor and less expensive. For ideas on how to use fresh tomatoes, see the [Caprese Bruschetta](#) recipe on page 110.
- **Try canned or frozen vegetables.** You can add them to traditional pizzas, casseroles, and soups. See the [Fresh Veggie Wraps](#) recipe on page 138 for an example of how to pair fresh and canned vegetables.
- Be mindful of foods that are a choking risk for young children, such as whole cherry tomatoes. For more information on **reducing choking risk**, see page 85.
- See **sample menus** featuring vegetables beginning on page 51.



What Is a Vegetable?

These foods are vegetables:

- Arugula
- Asparagus
- Avocados
- Beets
- Bell Peppers
- Bitter Melon
- Black Beans
- Black-Eyed Peas
- Bok Choy
- Breadfruit
- Broccoli
- Brussels Sprouts
- Butternut Squash
- Cabbage
- Carrots
- Cassava
- Cauliflower
- Celery
- Chayote
- Chickpeas (Garbanzo Beans)
- Collard Greens
- Corn
- Cucumbers
- Daikon
- Edamame
- Eggplants
- Green Beans
- Green Peas
- Jicama
- Kale
- Kidney Beans
- Leeks
- Lettuce
- Lima Beans
- Mixed Greens
- Mushrooms
- Mustard Greens
- Navy Beans
- Okra
- Pinto Beans
- Plantains
- Potatoes
- Pumpkins
- Radish
- Snow Peas
- Spinach
- Split Peas
- Sweet Potatoes
- Taro Root (Dasheen or Yautia)
- Tomatillos
- Tomatoes
- Vegetable Juice (100 Percent)
- Wax Beans
- White Beans
- Yams
- Yellow Squash
- Yucca
- Zucchini

These foods are not vegetables:

- × Corn Bread
- × Corn Tortillas
- × Ketchup
- × Macaroni and Cheese
- × Rice
- × Tofu



Did You Know?

Farmers grow a variety of vegetables in the United States. Local farms, Community Supported Agriculture (CSA), and farmers markets can be a great source of vegetables for CACFP operators. They are a great place to get vegetables when they are in season and less expensive.

The vegetables used in the recipes included in this planner are grown in many places in the United States. Contact your State Department of Agriculture or your local University Agricultural Extension representative to learn about vegetables that are grown in your State and when they are in season.

Below you can find a list of vegetables and some of the States that produce them.

- **Broccoli:** Arizona, California, Oregon, and Texas
- **Carrots:** California, Colorado, Florida, Michigan, Texas, Washington, and Wisconsin
- **Corn:** Illinois, Indiana, Iowa, Kentucky, Missouri, Nebraska, Ohio, and South Dakota
- **Cucumbers:** Florida and Michigan
- **Green Peppers:** California, Florida, Georgia, Michigan, New Jersey, and North Carolina
- **Lettuce:** Arizona and California
- **Tomatoes:** California and Florida
- **Zucchini:** California, Florida, Georgia, and Michigan

Let's Plan a Snack With **Vegetables**

Create new menus that include vegetables as one of the two required meal components at snack. Review the meal pattern requirements on pages 8 and 9 to make sure you provide the required minimum amount for each age group.

Children 3 Through 5 Years of Age

Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component: Vegetables		
2nd Meal Component:		

Children 6 Through 18 Years of Age

Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component: Vegetables		
2nd Meal Component:		

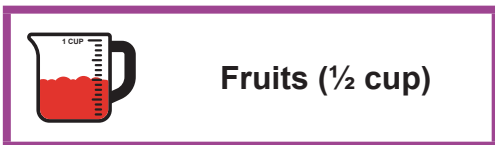
Note: See sample menus featuring vegetables beginning on page 51.



Serving Fruits at Snack

Fruits are an important part of a healthy eating pattern. They are sources of potassium, dietary fiber, vitamin C, and folate (folic acid). You may serve fruits as one of the two required components of a reimbursable snack. The fruits you serve can be fresh, frozen, dried, commercially canned, or 100 percent full-strength fruit juice. Fruits canned in the home **may not** credit toward a reimbursable snack.

Snack Requirements for Children 3 Through 5 Years of Age



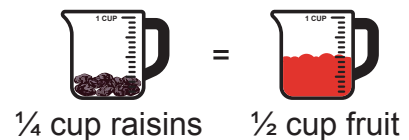
Snack Requirements for Children 6 Through 18 Years of Age



With the exception of dried fruits, fruits credit toward the meal pattern based on the amount served. For example, a $\frac{1}{2}$ cup of peaches credits as a $\frac{1}{2}$ cup of fruits. The smallest amount of fruit that may credit toward a reimbursable meal or snack is an $\frac{1}{8}$ cup (2 Tbsp).



Dried fruits credit as twice the amount served. For example: $\frac{1}{4}$ cup raisins credits as $\frac{1}{2}$ cup of fruit.



To credit fruits toward a reimbursable meal or snack, you must be **able to see the fruit and recognize it**. For example, applesauce in a muffin is not creditable as fruit. You cannot see the applesauce in the muffin. However, if the muffin contains applesauce and raisins, then both the applesauce and the raisins may credit toward the fruit component. When you look at the applesauce-raisin muffin, you can see that the muffin contains fruit (i.e., the raisins). An exception to the rule that fruit must be recognizable to credit toward the fruit component, is smoothies. Learn more about smoothies on page 44.

Meal Planning Considerations for Fruits

The chart below shows examples of amounts of food needed to credit as $\frac{1}{2}$ cup and $\frac{3}{4}$ cup of fruits in the CACFP. For more information, refer to the "Food Buying Guide for Child Nutrition Programs" at fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs.

Fruits	Minimum Amount of Food by Age Group	
	3 Through 5 Years of Age	6 Through 18 Years of Age
	Serve at least $\frac{1}{2}$ cup, which is about:	Serve at least $\frac{3}{4}$ cup, which is about:
Apple	$\frac{1}{2}$ medium, unpeeled (169 g)	1 medium, unpeeled (169 g)
Blueberries	$\frac{1}{2}$ cup	$\frac{3}{4}$ cup
Grapes (seedless)	14 large	21 large
Nectarine	1 small ($2\frac{1}{4}$ " diameter)	1 medium ($2\frac{3}{4}$ " diameter)
Orange	1 medium ($2\frac{3}{8}$ " diameter)	2 medium ($2\frac{3}{8}$ " diameter)
Peach	1 medium ($2\frac{1}{2}$ " diameter)	1 large (3" diameter)
Pear	1 small (148 g)	1 medium (178 g)
Plum	1 medium (2" diameter)	2 small ($1\frac{1}{2}$ " diameter)
Raisins	2 packages (1.3–1.5 oz each)	3 packages (1.3–1.5 oz each)
Tangerine	1 large ($2\frac{3}{4}$ " diameter)	2 medium ($2\frac{1}{2}$ " diameter)
Watermelon	$\frac{1}{2}$ cup (diced)	$\frac{3}{4}$ cup (diced)

Note: Serving sizes are approximate. g = grams; oz = ounce





Fruit and Fruit Juice Crediting Tips

- If you serve juice (100 percent full-strength vegetable or fruit) at snack, you **may not** credit fruit or vegetable juice as part of a reimbursable breakfast, lunch, or supper on the same day.
- You **may not** serve both juice and milk together as a reimbursable snack.
- Fruits credit as juice when used in a smoothie.
- The smallest amount of fruits that can credit toward a meal or snack is an $\frac{1}{8}$ cup (2 Tbsp).



Tips for Adding Fruits to Your Menu

- **Buy fresh fruits in season** when they are at their peak flavor and less expensive. For ideas on how to use fresh apples, see the [Fruited Chicken Salad With Crackers](#) recipe on page 142.
- Use **canned or frozen fruits**. Try them in smoothies, fruit salad, or on their own. See the [Peach and Yogurt Smoothies](#) recipe on page 162.
- **Make fruit fun** by serving kid-friendly recipes like the [Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter](#) recipe on page 154.
- Be mindful of foods that are a choking risk for young children, like whole grapes. For more information on **reducing choking risk**, see page 85.
- See **sample menus** featuring fruits beginning on page 53.



What Is a Fruit?

These foods are fruits:

- Apples
- Apricots
- Bananas
- Blackberries
- Blueberries
- Cantaloupe
- Cherries
- Cranberries
- Currants
- Dates
- Figs
- Fruit Cocktail
- Grapefruits
- Grapes
- Honeydew Melon
- Jack Fruit
- Kiwi Fruit
- Mango
- Nectarines
- Oranges
- Papaya
- Peaches
- Pears
- Persimmons
- Plums
- Pomegranates
- Prunes
- Raisins
- Raspberries
- Star Fruit
- Strawberries
- Tangerines
- Watermelon

These foods are not fruits:

- × Fruit Drinks
- × Fruit Jellies
- × Fruit Snacks (Gummies or Leathers)





Did You Know?

Farmers grow a variety of fruits in the United States. Local farms, Community Supported Agriculture (CSA), and farmers markets can be a great source of fruits for CACFP operators. They are a great place to get fruits when they are in season and less expensive.

The fruits used in the recipes included in this planner are grown in many places in the United States. Contact your State Department of Agriculture or your local University Agricultural Extension representative to learn about fruits that are grown in your State and when they are in season.

Below you can find a list of fruits and some of the States that produce them.

- **Apples:** California, Idaho, Michigan, New York, North Carolina, Ohio, Oregon, Pennsylvania, Virginia, and Washington
- **Apricots:** California, Utah, and Washington
- **Blackberries:** California, Oregon, and Washington
- **Blueberries:** California, Florida, Georgia, Indiana, Michigan, Mississippi, New Jersey, North Carolina, Oregon, and Washington
- **Cranberries:** Massachusetts, New Jersey, Oregon, Washington, and Wisconsin
- **Peaches:** California, Georgia, New Jersey, and South Carolina
- **Raisins:** California, New York, Oregon, and Washington
- **Raspberries:** California, Oregon, and Washington
- **Strawberries:** California and Florida

Let's Plan a Snack With Fruits

Create new menus that include fruits as one of the two required meal components at snack. Review the meal pattern requirements on pages 8 and 9 to make sure you provide the required minimum amount for each age group.

Children 3 Through 5 Years of Age

Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component: Fruits		
2nd Meal Component:		

Children 6 Through 18 Years of Age

Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component: Fruits		
2nd Meal Component:		

Note: See sample menus featuring fruits beginning on page 53.



Serving Meats and Meat Alternates at Snack

Meats and meat alternates are an important source of many nutrients. They can provide iron, zinc, magnesium, and B-vitamins. Meats and meat alternates include beef, pork, poultry, fish, eggs, legumes (beans, peas, and lentils), nuts and nut butters, tofu, tempeh, yogurt, and cheese.

You may serve meats and meat alternates as one of the two required components of a reimbursable snack. The meal pattern lists the required amounts for the meats/meat alternates component as ounce equivalents (oz eq). Ounce equivalents tell you the amount of meats and meat alternates in a portion of food. For example, 1 oz eq is equal to 2 Tbsp of peanut butter, 1 oz of chicken, or half of a large egg. The smallest amount of meats and meat alternates that can credit toward a reimbursable snack is a $\frac{1}{4}$ oz eq.

Snack Requirements for Children 3 Through 5 Years of Age



Snack Requirements for Children 6 Through 18 Years of Age



To credit meats and meat alternates toward a reimbursable meal or snack, you must be **able to see the meat or meat alternate and recognize it**. This helps children learn what types of foods make up a balanced meal or snack. For example, pasta made with 100 percent legume (beans, peas, and lentils) flour is not creditable alone as a meat alternate. You cannot see the beans in the noodles. However, if the noodles are topped with cheese or another meat or meat alternate, then both the legume noodles and the cheese may credit. An exception to the rule that meats and meat alternates must be recognizable to credit toward the meats/meat alternates component is smoothies. Learn more about smoothies on page 44.

Program operators must be able to document how foods credit toward a meal component(s). Program operators need a Child Nutrition label or Product Formulation Statement for processed meats and meat alternates that are not in the "Food Buying Guide for Child Nutrition Programs" (fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).



Meal Planning Considerations for Meats and Meat Alternates

The chart below shows examples of amounts of food needed to credit as $\frac{1}{2}$ oz eq and 1 oz eq meats and meat alternates in the CACFP. For more information, refer to the "Food Buying Guide for Child Nutrition Programs" at fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs.

Meats and Meat Alternates	Minimum Amount of Food by Age Group	
	3 Through 5 Years of Age	6 Through 18 Years of Age
	Serve at least $\frac{1}{2}$ oz eq, which is about:	Serve at least 1 oz eq, which is about:
Beef Jerky and Other Dried Meats, Poultry, and Seafood*	See Product Formulation Statement	See Product Formulation Statement
Cottage Cheese	$\frac{1}{8}$ cup (1 oz)	$\frac{1}{4}$ cup (2 oz)
Egg, Large	$\frac{1}{4}$ large egg	$\frac{1}{2}$ large egg
Lean Meat, Poultry, or Fish	$\frac{1}{2}$ oz	1 oz
Legumes (Beans, Peas, and Lentils), Cooked	$\frac{1}{8}$ cup	$\frac{1}{4}$ cup
Natural or Processed Cheese	$\frac{1}{2}$ oz	1 oz
Nuts and Seeds	$\frac{1}{2}$ oz	1 oz
Pasta Made from 100 Percent Legume (Beans, Peas, and Lentils) Flour, Cooked**	$\frac{1}{8}$ cup	$\frac{1}{4}$ cup
Peanut Butter, Soy Nut Butter, or Other Nut or Seed Butters	1 Tbsp	2 Tbsp
Surimi (Imitation Crab Meat)	$1\frac{1}{2}$ oz	3 oz
Tempeh***	$\frac{1}{2}$ oz	1 oz
Tofu, Commercially Prepared****	$\frac{1}{8}$ cup (1.1 oz) with at least $2\frac{1}{2}$ g of protein	$\frac{1}{4}$ cup (2.2 oz) with at least 5 g of protein
Yogurt (Including Greek and Soy Yogurt), Commercially Prepared	$\frac{1}{4}$ cup (2 oz)	$\frac{1}{2}$ cup (4 oz)

Note: g = grams; oz eq = ounce equivalents; oz = ounce; Tbsp = Tablespoons

*To credit as meats, shelf-stable, dried and semi-dried meat, poultry, and seafood require a Product Formulation Statement (PFS). Dried meat, poultry, or seafood products are not included in the "Food Buying Guide for Child Nutrition Programs" because industry production standards for these products vary widely. Product Formulation Statements or products labeled under the Child Nutrition Labeling Program are the two acceptable formats for documenting meal contributions from dried meat, poultry, and seafood products.

**To credit as a meat alternate, pasta/noodles made from legumes (beans, peas, and lentils) are creditable if a serving provides at least a ¼ oz eq of meats/meat alternates. It must be served with additional meats and meat alternates, such as tofu, cheese, or meat. Document the meal pattern contribution with a Child Nutrition label or a Product Formulation Statement.

***To credit as a meat alternate, tempeh must be made with ingredients limited to soybeans (or other legumes), water, tempeh culture, and for some varieties vinegar, seasonings, and herbs (1 oz of tempeh credits as 1 oz eq meat alternate). Tempeh made with other creditable ingredients (brown rice, sunflower seeds, vegetables, etc.) require a Child Nutrition label or Product Formulation Statement to document meal pattern contribution. For more information on serving tempeh, refer to the CACFP Policy Memorandum "Crediting Tempeh in the Child Nutrition Programs" at fns.usda.gov/cacfp/policy.

****To credit as a meat alternate, tofu that is commercially made and meets the definition of tofu as stated in the Code of Federal Regulations (7 CFR 210 and 226.2 at govinfo.gov/help/cfr) is creditable if a serving provides at least 5 g of protein per 2.2 oz portion. For more information on crediting tofu, refer to the CACFP Policy Memorandum "Crediting Tofu and Soy Yogurt Products in the School Meal Programs and the Child and Adult Care Food Program" at fns.usda.gov/cacfp/policy.





Meats and Meat Alternates Crediting Tips

- **Nuts and seeds** can credit toward the entire meats/meat alternates requirement at snack.
- **Yogurts** that are part of a reimbursable meal or snack must contain no more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- **Legumes** (beans, peas, and lentils) can credit as meats/meat alternates or vegetables. However, a serving of legumes cannot credit as both a meat/meat alternate and a vegetable in the same meal or snack. If you serve two different cooked legumes (beans, peas, and lentils) at a meal or snack you may choose to credit one as a meat alternate and the other as a vegetable, if you serve the minimum creditable amount of each.
- **Imitation cheese** and **cheese product** are not creditable as part of a reimbursable meal or snack.



Tips for Adding Meats and Meat Alternates to Your Menu

- Think of snacks as mini meals that provide an important source of nutrition for growing children. See the [Mini Egg Salad Sandwiches](#) recipe on page 150.
- Add low-sodium beans to salads and other foods.
- Choose lean cuts of meat when possible. Look for labels that say 90 percent lean or higher and limit the use of processed meats.
- See **sample menus** featuring meats and meat alternates beginning on page 55.



What Are Meats and Meat Alternates?

These foods are meats:

- Beef
- Beef Jerky
- Bison
- Chicken
- Cod
- Crab
- Dried meats, poultry, and seafood
- Flounder
- Ham
- Pork
- Salmon
- Shrimp
- Surimi (Imitation Crab Meat)
- Tilapia
- Tuna
- Turkey

These foods are meat alternates:

- Almond Butter
- Almonds
- Black Beans
- Black-Eyed Peas
- Cashews
- Cheese, natural
- Chickpeas (Garbanzo Beans)
- Cottage Cheese
- Edamame
- Eggs
- Kidney Beans
- Lentils
- Lima Beans
- Mixed Nuts
- Peanut Butter
- Peanuts
- Pecans
- Pinto Beans
- Pumpkin Seeds
- Soybeans
- Split Peas
- Sunflower Seed Butter
- Sunflower Seeds
- Tempeh
- Tofu
- Walnuts
- Yogurt

These foods are not meats or meat alternates:

- × Cheese Product
- × Cream Cheese
- × Green Peas
- × Imitation Cheese
- × Pork Bacon
- × Scrapple
- × Snap Peas
- × String Beans

Let's Plan a Snack With Meats and Meat Alternates

Create new menus that include meats and meat alternates as one of the two required meal components at snack. Review the meal pattern requirements on pages 8 and 9 to make sure you provide the required minimum amount for each age group.

Children 3 Through 5 Years of Age

Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component: Meats/Meat Alternates		
2nd Meal Component:		

Children 6 Through 18 Years of Age

Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component: Meats/Meat Alternates		
2nd Meal Component:		

Note: See **sample menus** featuring meats and meat alternates beginning on page 55.



Serving Grains at Snack

Grains are an important source of many nutrients. They can provide dietary fiber, several B vitamins (thiamin, riboflavin, niacin, and folate), and minerals (iron, magnesium, and selenium). You may serve grains as one of the two required components of a reimbursable snack.

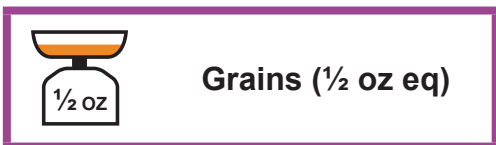
Creditable grains include:

- Whole grains
- Enriched grains
- Fortified ready-to-eat cereals
- Bran
- Germ

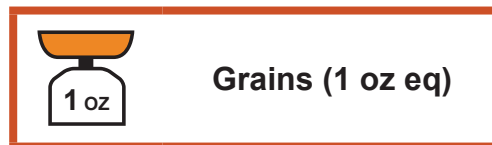
The "Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program" (fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program) provides information on how to identify creditable grains.

To make sure children get enough grains at CACFP meals and snacks, the meal pattern lists required amounts for the grains component as ounce equivalents (oz eq). Ounce equivalents tell you the amount of grain in a portion of food. For example, 1 oz eq of grains equals 14 hard mini-twist pretzels, or 1 slice of bread. For more information, refer to the "Using Ounce Equivalents for Grains in the Child and Adult Care Food Program" and "Crediting Single-Serving Packages of Grains in the Child and Adult Care Food Program" training worksheets at fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp. You can also find a list of selected grains ounce equivalents for common snack items on pages 36–37.

Snack Requirements for Children 3 Through 5 Years of Age



Snack Requirements for Children 6 Through 18 Years of Age



Grains Ounce Equivalents for Common Snack Items

The charts on the next two pages show examples of amounts of food needed to credit as $\frac{1}{2}$ oz eq and 1 oz eq grains in the CACFP. For more information, refer to the "Food Buying Guide for Child Nutrition Programs" at fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs.

Grain Item and Size	Minimum Amount of Food by Age Group	
	3 Through 5 Years of Age	6 Through 18 Years of Age
	Serve at least $\frac{1}{2}$ oz eq, which is about:	Serve at least 1 oz eq, which is about:
Bagel (entire bagel) at least 56 grams*	$\frac{1}{4}$ bagel or 14 grams	$\frac{1}{2}$ bagel or 28 grams
Bread (whole grain-rich or enriched) at least 28 grams*	$\frac{1}{2}$ slice or 14 grams	1 slice or 28 grams
Corn Muffin at least 34 grams*	$\frac{1}{2}$ muffin or 17 grams	1 muffin or 34 grams
Cracker, Bear-Shaped, Sweet (about 1" by $\frac{1}{2}$")**	12 crackers ($\sim\frac{1}{4}$ cup) or 14 grams	24 crackers ($\sim\frac{1}{2}$ cup) or 28 grams
Cracker, Cheese, Square, Savory (about 1" x 1")**	10 crackers or 11 grams	20 crackers ($\sim\frac{1}{3}$ cup) or 22 grams
Cracker, Fish-Shaped or Similar, Savory (about $\frac{3}{4}$" x $\frac{1}{2}$")**	21 crackers ($\sim\frac{1}{4}$ cup) or 11 grams	41 crackers ($\sim\frac{1}{2}$ cup) or 22 grams
Cracker, Graham (about 5" x 2$\frac{1}{2}$")**	1 cracker or 14 grams	2 crackers or 28 grams
Cracker, Round, Savory (about 1$\frac{3}{4}$" across)**	4 crackers or 11 grams	7 crackers or 22 grams
Cracker, Saltine (about 2" by 2")**	4 crackers or 11 grams	8 crackers or 22 grams
Croissant at least 34 grams*	$\frac{1}{2}$ croissant or 17 grams	1 croissant or 34 grams
Pita Bread/Round (whole grain-rich or enriched) at least 56 grams*	$\frac{1}{4}$ pita or 14 grams	$\frac{1}{2}$ pita or 28 grams
Pretzel, Hard, Mini-Twist (about 1$\frac{1}{4}$" by 1$\frac{1}{2}$")**	7 twists ($\sim\frac{1}{3}$ cup) or 11 grams	14 twists ($\sim\frac{2}{3}$ cup) or 22 grams
Rice Cake at least 8 grams*	1 $\frac{1}{2}$ cakes or 11 grams	3 cakes or 22 grams
Tortilla, Soft, Flour (about 6")**	$\frac{1}{2}$ tortilla or 14 grams	1 tortilla or 28 grams

*Check that the item you want to serve weighs this amount or more.

**Check that the item you want to serve is about this size.

Grains Ounce Equivalents for Single-Serving Snack Packages

Single-Serving Grain Item and Package Weight*	Minimum Amount of Food by Age Group	
	3 Through 5 Years of Age	6 Through 18 Years of Age
	Serve at least ½ oz eq, which is about:	Serve at least 1 oz eq, which is about:
Bagel Chips*** at least 28 grams or 1 ounce	½ package	1 package
Cereal, Ready to Eat, All Types,** at least 28 grams or 1 ounce	½ package	1 package
Corn Chips*** at least 28 grams or 1 ounce	½ package	1 package
Crackers, Savory (e.g., cheese, saltines, whole-wheat, etc.) at least 22 grams or 0.8 ounces	½ package	1 package
Crackers, Sweet (e.g., animal, graham, etc.) at least 28 grams or 1 ounce	½ package	1 package
Croissant at least 34 grams or 1.2 ounces	½ package	1 package
Muffin, All Types, (except corn) at least 55 grams or 2 ounces	½ package	1 package
Muffin, Corn at least 34 grams or 1.2 ounces	½ package	1 package
Pita Chips*** at least 28 grams or 1 ounce	½ package	1 package
Pretzels, Hard*** at least 22 grams or 0.8 ounces	½ package	1 package
Popcorn*** at least 14 grams or 0.5 ounce	1 package	2 packages
Rice Cakes at least 22 grams or 0.8 ounces	½ package	1 package
Tortilla Chips*** at least 28 grams or 1 ounce	½ package	1 package

*Each item on the chart lists a minimum package weight by the name of the item. On the food package, look at the Nutrition Facts label to find the weight of the food.

**Must contain no more than 6 grams of total sugars per dry ounce.

***Choking hazard for children under the age of 4.

Whole Grain-Rich Meal Pattern Requirements

In the CACFP, you must serve a whole grain-rich food item at least once per day, not once per meal or snack. Whole grain-rich means that at least half the grain ingredients in the food item are whole grains, and any remaining grains are enriched grains, bran, or germ.

How Often Do I Have to Serve Whole Grain-Rich Foods at Snack?

You serve only snacks:	If you serve a grain at snack, it must be whole grain-rich.
You serve both meals and snacks to the same group of children during the day:	You must serve a whole grain-rich item for the grains component at one meal or snack each day.
You serve meals and snacks to different groups of children during the day (for example, morning and afternoon sessions):	You must serve a whole grain-rich item for the grains component at one meal or snack each day (to only one of the groups of children).



How Can I Identify Whole Grain-Rich Foods?

There are many ways to tell if a grain is whole grain-rich in the CACFP. The grain only needs to meet one of these methods to be whole grain-rich. It does not need to meet all the methods.

1. **The “Rule of Three.”** Foods that meet the “Rule of Three” are whole grain-rich. According to the “Rule of Three,” foods are whole grain-rich if the first ingredient (or second after water) in the food is whole grain, and the second and third grain ingredients are whole grain, enriched, bran, or germ. For more information refer to the training worksheet “Identifying Whole Grain-Rich Foods for the CACFP Using the Ingredient List” at fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.
2. **WIC Lists.** Aside from cereals, any grain included on a State’s Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC) approved foods list is considered whole grain-rich in the CACFP. This includes tortillas, pastas, rice, and breads on a State WIC list. Not all cereals on a WIC list are whole grain-rich. When using the WIC list to choose a whole grain-rich cereal, be sure to choose one that is marked as whole grain on the WIC list.
3. **Documentation.** Foods that have a standardized recipe or documentation such as a Child Nutrition label or a Product Formulation Statement showing that whole grains are the primary grain ingredient in the food are whole grain-rich in the CACFP.
4. **Whole Grain-Rich in Schools.** Foods that are considered whole grain-rich in the School Meals program (the National School Lunch Program and School Breakfast Program) are whole grain-rich in the CACFP.
5. **FDA Whole Grain Health Claims.** Foods are whole grain-rich if their package has one of the two whole grain health claim statements from the Food and Drug Administration (FDA):
 - “Diets rich in whole grain foods and other plant foods, and low in saturated fat and cholesterol, may help reduce the risk of heart disease.”
 - OR
 - “Diets rich in whole grain foods and other plant foods and low in total fat, saturated fat, and cholesterol may reduce the risk of heart disease and certain cancers.”
6. **Labels.** Certain breads and pastas that have the words “whole-wheat” in the name are whole grain-rich. Foods labeled exactly as written below are whole grain-rich:

- Whole-wheat bread, rolls, and buns
- Entire wheat bread, rolls, and buns
- Graham bread, rolls, and buns (not graham crackers)
- Whole-wheat spaghetti, vermicelli, macaroni, and macaroni products



What Are Ways to Serve Whole Grain-Rich Foods at Snacks?

Check out this list of whole grain-rich foods you can add to your menus:

- [Herb Bagel Bites](#)
(Recipe on page 146)
- [Toasted Pita Wedges and Fruit Dip](#)
(Recipe on page 168)
- [Dried Fruit and Cereal Snack Mix](#)
(Recipe on page 134)
- [Cheesy Bean Tostada](#)
(Recipe on page 114)
- Whole Grain-Rich Crackers
- Whole Grain-Rich Pretzels
- Rice Cakes Made with Brown Rice
- Whole Grain-Rich Quick Breads and Muffins
- Whole Grain-Rich Tortilla Chips

Serving Grains With Fewer Added Sugars

Sugar Limit for Cereals

Breakfast cereals served in the CACFP must contain no more than 6 grams of total sugars per dry ounce. There are many types of cereal that meet this sugar limit. For more information, refer to the CACFP training worksheet “Choose Breakfast Cereals That Are Lower in Sugar” at fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.

Grain-Based Desserts

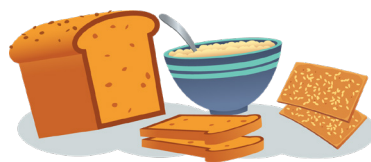
Grain-based desserts **do not credit** toward the grains component in the CACFP. Examples of grain-based desserts are listed below. For more information, refer to the CACFP training worksheet “Grain-Based Desserts in the Child and Adult Care Food Program” at fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.

- | | | |
|--|--|---|
| × Brownies | × Ice cream cones | × Sweet pita chips, such as cinnamon-sugar flavored |
| × Cakes, including coffee cake and cupcakes | × Marshmallow cereal treats | × Sweet rice puddings |
| × Cereal bars, breakfast bars, and granola bars | × Pie crusts of dessert pies, cobblers, and fruit turnovers | × Sweet rolls, such as cinnamon rolls |
| × Cookies, including vanilla wafers | × Sweet biscotti, such as those made with fruits, chocolate, icing, etc. | × Sweet scones, such as those made with fruits, icing, etc. |
| × Doughnuts, any kind | × Sweet bread puddings | × Toaster pastries |
| × Fig rolls/bars/cookies and other fruit-filled rolls/bars/cookies | × Sweet croissants, such as chocolate-filled | |
| × Gingerbread | | |



Grains Crediting Tips

- Creditable grains in the CACFP are whole grains, enriched grains, fortified ready-to-eat cereals, bran, and germ.
- At least one serving of grains per day must be whole grain-rich.
- Grain-based desserts **do not credit** toward the grains component in the CACFP.
- Cereals must contain no more than 6 grams of total sugars per dry ounce.



Tips for Adding Whole Grains to Your Menu

- Experiment with different grains (quinoa, bulgur, barley, rye).
- Serve ready-to-eat cereals. See the [Dried Fruit and Cereal Snack Mix](#) recipe on page 134.
- Substitute whole grain-rich foods for enriched foods. See the [Cheesy Bean Tostada](#) recipe on page 114 made with corn tortillas.
- Try whole-wheat pastas.
- Serve whole grain popcorn, crackers, and pretzels if developmentally appropriate.
- See **sample menus** featuring grains beginning on page 57.



What Is a Grain?

Remember, grains must be whole grains, enriched grains, fortified ready-to-eat cereals, bran, or germ in order to credit toward a reimbursable snack.

These foods are whole grain:

- Brown Rice
- Buckwheat
- Bulgur
- Hominy
- Millet
- Muesli
- Oatmeal
- Quinoa
- Rolled Oats
- Whole Grain Barley
- Whole Grain Cornmeal
- Whole Grain Couscous
- Whole Grain-Rich Breads
- Whole Grain-Rich Cereal Flakes
- Whole Grain-Rich Crackers
- Whole Grain-Rich Pasta
- Whole Grain-Rich Tortillas
- Whole Grain Sorghum
- Whole Rye
- Whole-Wheat Buns

These foods are are bran, germ, or enriched grains. A food is an "enriched grain" if it is labeled as the first ingredient on the food's ingredient list or second after water:

- Bagels
- Biscuits
- Bran (corn, oat, rice, rye, or wheat)
- Bread
- Buns and Rolls
- Corn Flakes
- Crackers
- Flour Tortillas
- Germ (wheat)
- Grits
- Naan
- Pancakes
- Pasta
- Pita Bread
- Polenta
- Rice
- Rice Cakes
- Tortillas
- Waffles

These foods are not grains:

- × Corn
- × Sweet Potatoes
- × White Potatoes

Some vegetables credit as grains in American Samoa, Puerto Rico, and the Virgin Islands. For more information on crediting vegetables as grains, refer to the CACFP Policy Memorandum "Crediting Vegetables for Grains in American Samoa, Puerto Rico, and the Virgin Islands" at fns.usda.gov/cn/crediting-vegetables-grains-american-samoa-puerto-rico-and-virgin-islands.

Let's Plan a Snack With Grains

Create new menus that include a grain as one of the two required meal components at snack. Try planning a menu that includes a grain that is whole grain-rich. Review the meal pattern requirements on pages 8 and 9 to make sure you provide the required minimum amount for each age group.

Children 3 Through 5 Years of Age

Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component: Grains		
2nd Meal Component:		

Children 6 Through 18 Years of Age

Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component: Grains		
2nd Meal Component:		

Note: See sample menus featuring grains beginning on page 57.

 The sample menus on pages 49–58 highlight whole grain-rich foods on the menu. This shows families how you are providing nutritious choices for their child. It is not a Federal requirement that you indicate a grain is whole grain-rich on your menu, but it is a best practice.



Serving Smoothies at Snack

Fruits, vegetables, yogurt, or milk in a smoothie may credit toward a reimbursable snack. Vegetables and fruits in smoothies always credit as juice. Remember, you may serve one serving of juice per day. Milk and juice **may not** both credit toward a reimbursable snack. If you credit milk as one of the required meal components at snack, you **may not** credit the fruits and/or vegetables in the smoothie toward the other meal component.

Smoothie With Milk + Fruits: Credits toward the milk or the fruits component, not both	 or 
Smoothie With Milk + Vegetables: Credits toward the milk or the vegetables component, not both	 or 
Smoothie With Fruits + Vegetables: Credits toward the fruits or the vegetables component, not both	 or 

Remember, fruits and vegetables are two separate meal components at snack. Since fruits and vegetables in a smoothie both credit as juice, a smoothie **may not** credit toward both the vegetable and the fruit components. You may only credit one serving of juice per day.

Yogurt in a smoothie credits as a meat alternate. If your smoothie contains the minimum required amounts of yogurt (meats/meat alternates component) and fruits (fruits component), then you do not have to serve additional foods at snack. The smoothie provides the two required meal components in the right amounts for a reimbursable snack.

Smoothie With Yogurt + Fruits: May credit toward the meat alternates and fruits components	 and 
Smoothie With Yogurt + Vegetables: May credit toward the meat alternates and vegetables components	 and 
Smoothie With Yogurt + Milk: May credit toward the meat alternates and milk components	 and 



You must serve additional fruits, vegetables, meats/meat alternates, and/or milk if the amount served in the smoothie does not fulfill the minimum serving sizes needed to meet the meal pattern requirements for snacks. You may also count these foods as “extra” if they are not needed to complete a reimbursable snack.

How To Credit Meal Components in Smoothies

Tips for Crediting Milk in Smoothies

Meal Component:	Milk (May not credit if fruits and/or vegetables in the smoothie are the other meal component.)
Minimal Creditable Amount:	¼ cup of milk per smoothie
Minimum Required Amount at Snack:	4 fl oz (½ cup) for children 3–5 years of age and 8 fl oz (1 cup) for children 6–18 years of age. If the smoothie contains less than this amount of milk, then additional milk must be served.



The following types of milk and milk substitutes are creditable:

- Low-fat (1%) and fat-free (skim) unflavored milk credit toward the milk component for children 3–5 years of age. To credit the milk for this age group, no nutritive or non-nutritive sweeteners may be added to the smoothie. For example, syrups and honey **may not** be an ingredient in the smoothie if you wish to credit the milk toward the milk component. Adding nutritive or non-nutritive sweeteners “flavors” the milk. Flavored milk is not allowed for children 3–5 years of age.
- Low-fat (1%) and fat-free (skim) unflavored or flavored milk credit toward the milk component for children 6–18 years of age.
- Milk alternatives that meet the nutrition specifications on page 84 credit toward the milk component for children 3–18 years of age. The milk alternative must be unflavored for children 3–5 years of age.





Tips for Crediting Yogurt in Smoothies



Meal Component:	Meats/Meat Alternates
Minimal Creditable Amount:	$\frac{1}{4}$ oz eq (1 oz or $\frac{1}{8}$ cup) of yogurt per smoothie.
Minimum Required Amount at Snack:	2 oz ($\frac{1}{4}$ cup) for children 3–5 years of age and 4 oz ($\frac{1}{2}$ cup) for children 6–18 years of age. If the smoothie contains less than this amount of yogurt, then additional meats/meat alternates or another meal component must be served as part of the reimbursable meal.

- To credit toward the snack, the yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- Yogurt may be regular, Greek, or soy; flavored or plain.

Tips for Crediting Fruits in Smoothies



Meal Component:	Fruits
Minimal Creditable Amount:	$\frac{1}{8}$ cup of fruit puree or juice (100 percent full-strength). (May not credit if milk or vegetables in the smoothie are the other meal component.)
Minimum Required Amount at Snack:	$\frac{1}{2}$ cup for children 3–5 years of age and $\frac{3}{4}$ cup for children 6–18 years of age. If the smoothie contains less than this amount of fruit, then additional fruit must be served.

Tips for Crediting Vegetables in Smoothies



Meal Component:	Vegetables
Minimal Creditable Amount:	$\frac{1}{8}$ cup of vegetable puree or juice (100 percent full-strength). (May not credit if milk or fruit in the smoothie is the other meal component.)
Minimum Required Amount at Snack:	$\frac{1}{2}$ cup for children 3–5 years of age and $\frac{3}{4}$ cup for children 6–18 years of age. If the smoothie contains less than this amount of vegetables, additional vegetables must be served.

Note: oz eq = ounce equivalents; oz = ounce



To determine how fruits or vegetables in your smoothie credit toward the meal component, you must measure the amount of fruits or vegetables after pureeing them. If your recipe calls for $\frac{1}{4}$ cup of whole strawberries, you must puree the strawberries and measure the amount of puree to determine the creditable amount of fruit. You only need to do this when determining how your recipe credits toward the meal pattern. Once you know how your smoothie credits, you can just blend the whole fruit along with the milk and/or yogurt when preparing the smoothie. **The following ingredients are not creditable when served as part of a smoothie:**

- × Grains, such as oats
- × Nuts, seeds, and nut and seed butters
- × Tofu

If a smoothie contains herbal supplements or protein powder, **none** of the ingredients in the smoothie can credit toward a reimbursable snack.

Reviewing a Product Formulation Statement for Commercial Smoothies

Smoothies served in the CACFP can be made in-house or store-bought (commercially prepared). To credit a commercially prepared smoothie, you must have a Child Nutrition label or a Product Formulation Statement to document how the ingredients credit toward the meal components. Check that the Product Formulation Statement contains all required information using the checklist below.

Ingredient	
Yogurt	The Product Formulation Statement indicates that the yogurt used in the smoothie meets the Standard of Identity for yogurt as stated in 21 CFR 131.200 at govinfo.gov/help/cfr . Each smoothie must contain enough yogurt to credit at least $\frac{1}{4}$ oz eq of meat alternate.
Milk	The Product Formulation Statement indicates that the milk used in the smoothie meets the Standard of Identity for milk as stated in 7 CFR 210.10(d)(1) for types of fluid milk at govinfo.gov/help/cfr . Milk must be low-fat (1%) or fat-free (skim) for children 3–18 years of age. Milk must be unflavored for children 3–5 years of age. Smoothies served to children 3–5 years of age may not have any nutritive or nonnutritive sweeteners added (such as syrups). Each smoothie must contain enough milk to credit at least $\frac{1}{4}$ cup of milk.
Fruit and/or Vegetables	The Product Formulation Statement uses the pureed vegetable, fruit, or juice in determining the creditable amount. Volumes of fruit and vegetable purees were determined before freezing or after thawing. If juice concentrate was used, enough water was added to reconstitute to 100 percent full-strength juice. Each smoothie contains enough fruit or vegetable to credit at least an $\frac{1}{8}$ cup (2 Tbsp) of fruits and/or vegetables.
Herbal Supplements or Protein Powder	The smoothie is not creditable.



Additional Information About Smoothies

For more information on serving smoothies, refer to the CACFP Policy Memorandum “Smoothies Offered in Child Nutrition Programs” at fns.usda.gov/cacfp/policy.

Let's Try Serving a Smoothie

Can these smoothies be served as a reimbursable snack for children 3–5 years of age?

Example 1	Example 2
Blueberry and Yogurt Smoothie • ½ cup fruits (blueberry puree) • ½ oz eq meats/meat alternates (vanilla yogurt) Answer: Yes. This is a reimbursable snack because it has two meal components (fruit and meat alternate) in the required minimum amounts. The yogurt is creditable as long as it meets CACFP sugar requirements.	Yogurt and Milk Smoothie • 1 oz eq meats/meat alternates (banana yogurt) • ½ cup of milk (unflavored, low-fat [1%]) • 1 tsp chocolate syrup Answer: No. For the milk to credit in this smoothie, it must be unflavored. A sweetener, like syrups or honey, may not be added. The yogurt is creditable as long as it meets CACFP sugar requirements. Make this smoothie without the chocolate syrup or add food from another meal component with this smoothie to create a reimbursable snack.

Note: oz eq = ounce equivalents

Can these smoothies be served as a reimbursable snack for children 6–18 years of age?

Example 1	Example 2
Strawberry Smoothie • ¾ cup fruits (pureed berries) • 1 cup milk (flavored, fat-free [skim]) Answer: No. Juice and milk cannot be credited together in the same snack.	Berry Medley and Yogurt Smoothie • ¾ cup fruits (pureed berry medley) • 1 oz eq meats/meat alternates (yogurt) Answer: Yes. This is a reimbursable snack because it has two meal components (fruit and meat alternate) provided in the required amounts. The yogurt is creditable as long as it meets CACFP sugar requirements.

Note: oz eq = ounce equivalents



Let's Make a Snack

Sample Menu Highlighting Milk for Children 3 Through 5 Years of Age

Here are sample menus to get you started. Find USDA standardized recipes for family (6 servings) on page 101 and quantity (25 and 50 servings) on page 181.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 Milk*	Milk (½ cup)	Milk (½ cup)	Milk (½ cup)	Milk (½ cup)	Milk (½ cup)
 Vegetables				Yellow Squash Slices With 1 Tbsp Light Ranch Dressing (½ cup)	
 Fruits		Fruit Salad (½ cup)			<u>Toasted Pita Wedges and Fruit Dip</u> ⅛ cup dip (⅛ cup) (p. 168)
 Meats/Meat Alternates					
 Grains  = whole grain-rich	<u>Herb Bagel Bites</u> 2 bagel bites (1 oz eq) (p. 146) 		Savory Round Crackers 4 crackers (½ oz eq) 		<u>Toasted Pita Wedges and Fruit Dip</u> 2 toasted pita wedges (½ oz eq) (p. 168) 

*Unflavored low-fat (1%) or unflavored fat-free (skim). Offer water as a beverage when milk or juice are not served.



Let's Make a Snack

Sample Menu Highlighting Milk for Children 6 Through 18 Years of Age

Here are sample menus to get you started. Find USDA standardized recipes for family (6 servings) on page 101 and quantity (25 and 50 servings) on page 181.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 Milk*	Milk (1 cup)	Milk (1 cup)	Milk (1 cup)	Milk (1 cup)	Milk (1 cup)
 Vegetables				Yellow Squash Slices With 2 Tbsp Light Ranch Dressing ($\frac{3}{4}$ cup)	
 Fruits		Fruit Salad ($\frac{3}{4}$ cup)			<u>Toasted Pita Wedges and Fruit Dip</u> $\frac{1}{4}$ cup dip ($\frac{1}{4}$ cup) (p. 170)
 Meats/Meat Alternates					
 Grains  = whole grain-rich	<u>Herb Bagel Bites</u> 3 bagel bites ($1\frac{1}{2}$ oz eq) (p. 148) 		Savory Round Crackers 7 crackers (1 oz eq) 		<u>Toasted Pita Wedges and Fruit Dip</u> 4 toasted pita wedges (1 oz eq) (p. 170) 

*Unflavored/flavored low-fat (1%) or unflavored/flavored fat-free (skim). Offer water as a beverage when milk or juice are not served.



Let's Make a Snack

Sample Menu Highlighting **Vegetables** for Children **3 Through 5 Years of Age**

Here are sample menus to get you started. Find USDA standardized recipes for family (6 servings) on page 101 and quantity (25 and 50 servings) on page 181.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 Milk*		Milk (½ cup)	Milk (½ cup)		
 Vegetables	<u>Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip</u> ½ cup carrot fries (½ cup) (p. 106)	<u>Parmesan Zucchini Chips</u> (½ cup) (p. 158)	Bell Pepper Slices With 1 Tbsp Light Ranch Dressing (½ cup)	Cucumber Slices (½ cup)	<u>Corny Salsa With Tortilla Chips</u> ½ cup salsa (½ cup) (p. 122)
 Fruits				Seedless Watermelon Pieces (½ cup)	
 Meats/Meat Alternates	<u>Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip</u> 2 Tbsp dip (½ oz eq) (p. 106)				
 Grains  = whole grain-rich		<u>Parmesan Zucchini Chips</u> ½ cup chips (¼ oz eq) (p. 158)			<u>Corny Salsa With Tortilla Chips</u> 5-7 tortilla chips (½ oz eq) (p. 122)

*Unflavored low-fat (1%) or unflavored fat-free (skim). Offer water as a beverage when milk or juice are not served.



Let's Make a Snack

Sample Menu Highlighting Vegetables for Children 6 Through 18 Years of Age

Here are sample menus to get you started. Find USDA standardized recipes for family (6 servings) on page 101 and quantity (25 and 50 servings) on page 181.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 Milk*		Milk (1 cup)	Milk (1 cup)		Milk (1 cup)
 Vegetables	<u>Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip</u> $\frac{3}{4}$ cup carrot fries (¾ cup) (p. 108)	<u>Parmesan Zucchini Chips</u> (¾ cup) (p. 160)	Bell Pepper Slices With 2 Tbsp Light Ranch Dressing (¾ cup)	Cucumber Slices (¾ cup)	<u>Corny Salsa With Tortilla Chips</u> $\frac{3}{4}$ cup salsa (¾ cup) (p. 124)
 Fruits				Watermelon Cubes (¾ cup)	
 Meats/Meat Alternates	<u>Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip</u> $\frac{1}{3}$ cup dip (1 oz eq) (p. 108)				
 Grains  = whole grain-rich		<u>Parmesan Zucchini Chips</u> $\frac{3}{4}$ cup chips (¾ oz eq) (p. 160)			<u>Corny Salsa With Tortilla Chips</u> 10-15 tortilla chips (1 oz eq) (p. 124)

*Unflavored/flavored low-fat (1%) or unflavored/flavored fat-free (skim). Offer water as a beverage when milk or juice are not served.



Let's Make a Snack

Sample Menu Highlighting Fruits for Children 3 Through 5 Years of Age

Here are sample menus to get you started. Find USDA standardized recipes for family (6 servings) on page 101 and quantity (25 and 50 servings) on page 181.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 Milk*		Milk (½ cup)		Milk (½ cup)	
 Vegetables					
 Fruits	<u>Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes**</u> 1 cup (½ cup) (p. 118)	Diced Plums (½ cup)	<u>Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter</u> 1 cup (½ cup) (p. 154)	Diced Peaches (½ cup)	<u>Tuna Salad and Apple Slices</u> ½ cup apple slices (½ cup) (p. 172)
 Meats/Meat Alternates	<u>Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes**</u> 1 cup (½ oz eq) (p. 118)		<u>Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter</u> 1 cup (½ oz eq) (p. 154)		<u>Tuna Salad and Apple Slices</u> 2 Tbsp tuna (1 oz eq) (p. 172)
 Grains  = whole grain-rich			<u>Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter</u> 1 cup (½ oz eq) (p. 154) 	Puffed Cereal ¾ cup cereal (½ oz eq) 	

*Unflavored low-fat (1%) or unflavored fat-free (skim). Offer water as a beverage when milk or juice are not served.

**Grapes and cheese cubes can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.



Let's Make a Snack

Sample Menu Highlighting Fruits for Children 6 Through 18 Years of Age

Here are sample menus to get you started. Find USDA standardized recipes for family (6 servings) on page 101 and quantity (25 and 50 servings) on page 181.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 Milk*		Milk (1 cup)		Milk (1 cup)	
 Vegetables					
 Fruits	<u>Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes</u> 1 cup (¾ cup) (p. 120)	Plum 2 small (¾ cup)	<u>Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter</u> 1 cup (¾ cup) (p. 156)	Diced Peaches (¾ cup)	<u>Tuna Salad and Apple Slices</u> ¾ cup apple slices (¾ cup) (p. 174)
 Meats/Meat Alternates	<u>Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes</u> 1 cup (1 oz eq) (p. 120)		<u>Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter</u> 1 cup (1 oz eq) (p. 156)		<u>Tuna Salad and Apple Slices</u> 2 Tbsp tuna (1 oz eq) (p. 174)
 Grains  = whole grain-rich			<u>Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter</u> 1 cup (1 oz eq) (p. 156) 	Flaked Cereal 1 cup cereal (1 oz eq) 	

*Unflavored/flavored low-fat (1%) or unflavored/flavored fat-free (skim). Offer water as a beverage when milk or juice are not served.



Let's Make a Snack

Sample Menu Highlighting Meats and Meat Alternates for Children 3 Through 5 Years of Age

Here are sample menus to get you started. Find USDA standardized recipes for family (6 servings) on page 101 and quantity (25 and 50 servings) on page 181.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 Milk*					
 Vegetables					
 Fruits	<u>Apples and Almond Butter**</u> <i>½ cup apples</i> (½ cup) (p. 104)	<u>Curried Chicken Wrap**</u> <i>1 half</i> (¼ cup) (p. 126)	Nectarine (pit removed) <i>1 small</i> (½ cup)	<u>Peach and Yogurt Smoothie***</u> <i>¾ cup</i> (½ cup) (p. 162)	Mixed Berries (½ cup)
 Meats/Meat Alternates	<u>Apples and Almond Butter**</u> <i>1 Tbsp almond butter</i> (½ oz eq) (p. 104)	<u>Curried Chicken Wrap**</u> <i>1 half</i> (½ oz eq) (p. 126)	Cheese Stick (cut into strips)** <i>1 cheese stick</i> (½ oz eq)	<u>Peach and Yogurt Smoothie</u> <i>¾ cup</i> (½ oz eq) (p. 162)	Cottage Cheese <i>⅛ cup</i> (½ oz eq)
 Grains  = whole grain-rich		<u>Curried Chicken Wrap**</u> <i>1 half</i> (¾ oz eq) (p. 126) 			

*Unflavored low-fat (1%) or unflavored fat-free (skim). Offer water as a beverage when milk or juice are not served.

**Nut butter, dried fruit, and cheese sticks can be a choking risk for children under the age of 4. To reduce the risk of choking, spread nut butter thinly on fruits and breads, cut cheese sticks into strips. See page 85 for more information.

***Fruit in smoothies credit as juice. For more information on smoothies see page 44.



Let's Make a Snack

Sample Menu Highlighting Meats and Meat Alternates for Children 6 Through 18 Years of Age

Here are sample menus to get you started. Find USDA standardized recipes for family (6 servings) on page 101 and quantity (25 and 50 servings) on page 181.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 Milk*					
 Vegetables					
 Fruits	<u>Apples and Almond Butter</u> ¾ cup apples (¾ cup) (p. 105)	<u>Curried Chicken Wrap</u> 2 halves (½ cup) (p. 128)	Nectarine 1 medium (¾ cup)	<u>Peach and Yogurt Smoothie**</u> 1¼ cups (¾ cup) (p. 163)	Mixed Berries (¾ cup)
 Meats/Meat Alternates	<u>Apples and Almond Butter</u> 2 Tbsp almond butter (1 oz eq) (p. 105)	<u>Curried Chicken Wrap</u> 2 halves (1 oz eq) (p. 128)	Cheese Stick 2 cheese sticks (1 oz eq)	<u>Peach and Yogurt Smoothie**</u> 1¼ cups (1 oz eq) (p. 163)	Cottage Cheese ¼ cup (1 oz eq)
 Grains  = whole grain-rich		<u>Curried Chicken Wrap</u> 2 halves (1½ oz eq) (p. 128) 			

*Unflavored/flavored low-fat (1%) or unflavored/flavored fat-free (skim). Offer water as a beverage when milk or juice are not served.

**Fruit in smoothies credit as juice. For more information on smoothies see page 44.



Let's Make a Snack

Sample Menu Highlighting Grains for Children 3 Through 5 Years of Age

Here are sample menus to get you started. Find USDA standardized recipes for family (6 servings) on page 101 and quantity (25 and 50 servings) on page 181.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 Milk*		Milk ($\frac{1}{2}$ cup)			
 Vegetables	<u>Fresh Veggie Wrap</u> 1 half ($\frac{1}{2}$ cup) (p. 138)				<u>Caprese Bruschetta</u> 1 piece ($\frac{1}{2}$ cup) (p. 110)
 Fruits			<u>Dried Fruit and Cereal Snack Mix**</u> $\frac{2}{3}$ cup ($\frac{1}{2}$ cup) (p. 134)	Sliced Strawberries ($\frac{1}{2}$ cup)	
 Meats/Meat Alternates					
 Grains  = whole grain-rich	<u>Fresh Veggie Wrap</u> $\frac{1}{2}$ half ($\frac{3}{4}$ oz eq) (p. 138) 	Rice Cakes $\frac{1}{2}$ package ($\frac{1}{2}$ oz eq) 	<u>Dried Fruit and Cereal Snack Mix**</u> $\frac{2}{3}$ cup ($\frac{1}{2}$ oz eq) (p. 134) 	Saltine Crackers 4 crackers ($\frac{1}{2}$ oz eq)	<u>Caprese Bruschetta</u> 1 piece (1 oz eq) (p. 110) 

*Unflavored low-fat (1%) or unflavored fat-free (skim). Offer water as a beverage when milk or juice are not served.

**Dried fruit credits as twice the amount served. Dried fruit can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.



Let's Make a Snack

Sample Menu Highlighting Grains for Children 6 Through 18 Years of Age

Here are sample menus to get you started. Find USDA standardized recipes for family (6 servings) on page 101 and quantity (25 and 50 servings) on page 181.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
 Milk*		Milk (1 cup)			
 Vegetables	<u>Fresh Veggie Wrap</u> 2 halves ($\frac{3}{4}$ cup) (p. 140)				<u>Caprese Bruschetta</u> 1 piece ($\frac{3}{4}$ cup) (p. 112)
 Fruits			<u>Dried Fruit and Cereal Snack Mix**</u> 1 $\frac{1}{4}$ cups ($\frac{3}{4}$ cup) (p. 136)	Sliced Strawberries ($\frac{3}{4}$ cup)	
 Meats/Meat Alternates					<u>Caprese Bruschetta</u> 1 piece ($\frac{1}{4}$ oz eq) (p. 112)
 Grains  = whole grain-rich	<u>Fresh Veggie Wrap</u> 2 halves (1 $\frac{1}{2}$ oz eq) (p. 140)	Rice Cakes 1 package (1 oz eq)	<u>Dried Fruit and Cereal Snack Mix**</u> 1 $\frac{1}{4}$ cups (1 $\frac{1}{4}$ oz eq) (p. 136)	Saltine Crackers 8 crackers (1 oz eq)	<u>Caprese Bruschetta</u> 1 piece (1 oz eq) (p. 112)

*Unflavored/flavored low-fat (1%) or unflavored/flavored fat-free (skim). Offer water as a beverage when milk or juice are not served.

**Dried fruit credits as twice the amount served.

Menu Planning in the CACFP

Menu Planning in the CACFP	60
Five Menu Planning Principles.....	60
Let's Plan a Snack Using the Five Menu Planning Principles.....	62
Getting Started: Menu Development	67
Cycle Menus.....	72
Special Dietary Considerations and Meal Modifications	81
Food Allergies.....	82
Modifications to Reduce Children's Risk of Choking at Snacktime.....	85

Menu Planning in the CACFP

In addition to meeting the meal pattern requirements, you will need to consider whether snacks are tasty, visually appealing, and fit within your budget.

Five Menu Planning Principles

1. Strive for Balance

During the week, serve snacks that are lower in saturated fat, added sugars, and sodium most of the time. This can help balance out an occasional snack item that may be higher in these nutrients. Use the nutrition information provided for each of the recipes in this planner to help you.



Requirements:

- Yogurts and cereals always have to meet specified sugar limits.
 - Yogurts: no more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
 - Cereals: no more than 6 grams of total sugars per dry ounce.
- Milk types must always meet age group requirements for fat content and flavoring.
- Juice may not be served at a snack when milk is the other meal component.
- Grain-based desserts **can never** credit toward a reimbursable snack.
- Foods that are deep-fat fried on site **can never** credit toward a reimbursable snack.

Best Practices:

- Choose fruits canned in water or 100 percent full-strength juice instead of in syrup.
- Select canned vegetables that are “reduced sodium” or “no salt added.”
- Serve processed meats less often.
- Look for alternatives to sweet toppings (which includes syrups, honey, and cinnamon sugars).

2. Variety

Serve different types of vegetables, fruits, grains, meats, and meat alternates during the week. This will help you provide children with the nutrition they need. It also helps children learn about different foods. See the [Very Berry Parfaits](#) recipe on page 176 or the [Caprese Bruschetta](#) recipe on page 110.



Very Berry Parfaits
(p. 176)



Caprese Bruschetta
(p. 110)

3. Contrast

Pair snack foods that are smooth with those that are crunchy. For example, fresh lettuce leaves with creamy chicken salad, crisp apples with smooth nut butter, or milk with cereal. See the [Apples and Almond Butter](#) recipe on page 104 as an example. Be mindful of foods that may provide choking risks to young children (see page 85).



[Apples and Almond Butter](#)
(p. 104)

4. Color

Plan your menus to use different colors of vegetables and fruits throughout the week. Colorful vegetables, fruits, and herbs can also add appeal to beige, white, or brown foods. See the [Fresh Veggie Wraps](#) recipe on page 138 as an example of how snacks can be colorful.



[Fresh Veggie Wraps](#)
(p. 138)

5. Appearance

Whimsical food presentations can make snack time more fun. Even older children and adults appreciate colorful food containers, packages, and creative recipe names. See the [Deli Bento Box](#) recipe on page 130 as an example. Ensure that foods are of high quality. For example, make sure breads are not soggy, apple slices are not browning, and vegetables are not overcooked.



[Deli Bento Box](#)
(p. 130)



Let's Plan a Snack Using the Five Menu Planning Principles

Create new menus that use at least one of the five menu planning principles: balance, variety, contrast, color, and appearance. Review the meal pattern requirements on pages 8 and 9 to make sure you provide the minimum required amounts for each age group.

Children 3 Through 5 Years of Age

Snack 1 Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component:		
2nd Meal Component:		
Which menu planning principle(s) did you use?		
Snack 2 Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component:		
2nd Meal Component:		
Which menu planning principle(s) did you use?		

Children 6 Through 18 Years of Age

Snack 1 Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component:		
2nd Meal Component:		
Which menu planning principle(s) did you use?		
Snack 2 Meal Components	Amount	Food Item
1st Meal Component:		
2nd Meal Component:		
Which menu planning principle(s) did you use?		

Using Herbs and Spices

Even young children appreciate snacks with flavor. Herbs and spices can help you add flavor to foods without added sugar or sodium (salt). Herbs and spices can also add color to foods. If you are worried about buying a new spice for only one recipe, see the list below and on the next page, which identify recipes in this menu planner that use specific herbs and spices. Many herbs are easy to grow in a child care garden or may be available from a local farmer or at a farmers market.



Herbs and Spices

Name	Form	Recipes in This Planner	Other Recipes in the Child Nutrition Recipe Box*
Basil	Fresh	Caprese Bruschetta (p. 110)	Spring Rolls Tuscan Smoked Turkey and Bean Soup
Basil	Dried	Herb Bagel Bites (p. 146)	Chicken Ratatouille Oodles of Noodles
Celery Seed	Dried	Fruited Chicken Salad With Crackers (p. 142) Tuna Salad and Apple Slices (p. 172)	
Chili Lime Seasoning	Dried	Corny Salsa With Tortilla Chips (p. 122)	Roasted Fish Crispy Slaw Wrap Stir-Fry Fajita Chicken Squash and Corn
Cinnamon	Dried, Ground	Toasted Pita Wedges and Fruit Dip (p. 168)	Baked Batatas and Apples Spiced Oatmeal
Cumin	Dried, Ground	Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies (p. 164)	Fiesta Wrap Lentils of the Southwest
Curry Powder	Dried	Curried Chicken Wraps (p. 126)	Curry Vegetables Chicken Curry Casserole
Dry Mustard	Dry, Ground	Mini Egg Salad Sandwiches (p. 150)	Baked Beans With Canned Vegetarian Beans

Herbs and Spices

Name	Form	Recipes in This Planner	Other Recipes in the Child Nutrition Recipe Box*
Garlic	Fresh	Caprese Bruschetta (p. 110)	Chickpeas and Tomatoes Corn and Edamame Blend
Garlic	Dried, Ground (Not Garlic Salt)	Herb Bagel Bites (p. 146) Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies (p. 164)	Chic' Penne Chicken Alfredo With a Twist
Ginger Root	Fresh	Toasted Pita Wedges and Fruit Dip (p. 168)	Easy Chicken and Egg Noodle Soup Gingered Carrots
Italian Seasoning	Dried	Parmesan Zucchini Chips (p. 158)	Italian Vegetable Medley
Onion Powder	Dried	Fruited Chicken Salad With Crackers (p. 142)	Meatballs and Marinara Quick Quesadillas

*The Child Nutrition Recipe Box is a free source of USDA standardized recipes available at: <https://theicn.org/cnrbl/>.



Acids

Cooking with vinegars and lemon juice can help brighten the flavors of dishes.

Name	Form	Recipes in This Planner	Other Recipes in the Child Nutrition Recipe Box*
Vinegar (Balsamic, Red Wine, or Apple Cider Vinegars)	Liquid	Caprese Bruschetta (p. 110)	Aztec Grain Salad Sweet Potato and Black Bean Stew
Lemon Juice	Liquid	Fruited Chicken Salad With Crackers (p. 142) Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies (p. 164)	Corn, Zucchini and Tomato Pie Black Bean Hummus



Shaking It Up With Herbs and Spices: Helpful Hints

- **Always start small.** Add herbs or spices to the food a little at a time. You can always add more flavor—but you cannot remove it.
- **Timing is everything.** It is important to add seasonings at the right time. For quick cooking foods, add herbs and spices at the beginning of the cooking process. For foods that may take longer to cook, you can add them later.
- **Know your limit.** Use salt-based herbs and spices sparingly. Also, use caution with peppery herbs and spices. Foods can become very spicy very fast. This is especially important to remember when cooking for children.
- **Try fresh or dried herbs.** Label and date all packages.
 - Keep dried herbs and spices in an airtight container in a cool, dry, place.
 - Rinse, dry, and wrap fresh herbs in a damp paper towel. Place them in a container and refrigerate.



Shelf-Stable Snacks

Your site may want to serve snacks that do not require refrigeration (i.e., they are shelf-stable). Many shelf-stable foods are also ready-to-eat, making them ideal for sites that lack food preparation space and/or time or staff to prepare foods. Some ideas for shelf-stable snacks that need little or no preparation include:

Fruits

- Applesauce, shelf-stable cups
- Dried fruits (e.g., raisins, cranberries, apricots)**
- Fruit cups, shelf-stable (packed in water, 100 percent juice, or light syrup)
- 100 percent full-strength juice
- Many whole fruits (e.g., apples, oranges)

Vegetables

- 100 percent full-strength juice
- Salsa cups, shelf-stable
- Hummus cups, shelf-stable*

Meats/Meat Alternates

- Nuts, seeds, and nut/seed butters**
- Individual cans/pouches of tuna, salmon, or chicken
- Beef jerky or other dried, semi-dried meats, poultry, or seafood* **

Grains

- Popcorn**
- Whole grain-rich or enriched breads, cereals, crackers, pretzels, or tortillas

Milk

- Milk, shelf-stable

*A Child Nutrition label or Product Formulation Statement is needed for crediting.

**If serving foods to children under the age of 4, avoid or modify foods that may pose a choking risk, such as popcorn, dried meats, dried fruit, and nuts. See page 85 for more information.

Getting Started: Menu Development

Ready to start planning a new snack menu? Use the five menu planning steps below as a guide.



Step 1. Get Ready

Schedule a date and block off time on the calendar to begin writing your menus. You may need more than one planning session to complete the task!

Before you start writing your menus:

- Review what foods you already have on hand.
- Determine your food budget, staffing, and equipment.
- Review CACFP meal pattern requirements, policy guidance, Team Nutrition resources, and other relevant information provided by State or licensing agencies and sponsoring organizations.
- Collect input from parents, children, and other interested parties such as kitchen staff, advisory boards, and caregiving and teaching staff.

Step 2. Think About Where You Are and Where You Want to Go

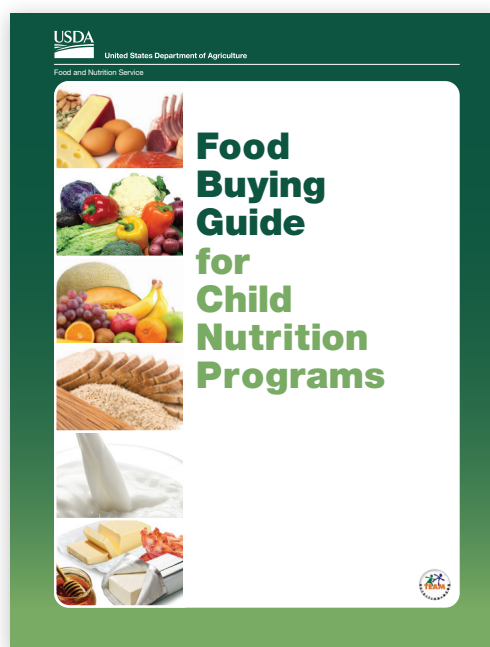
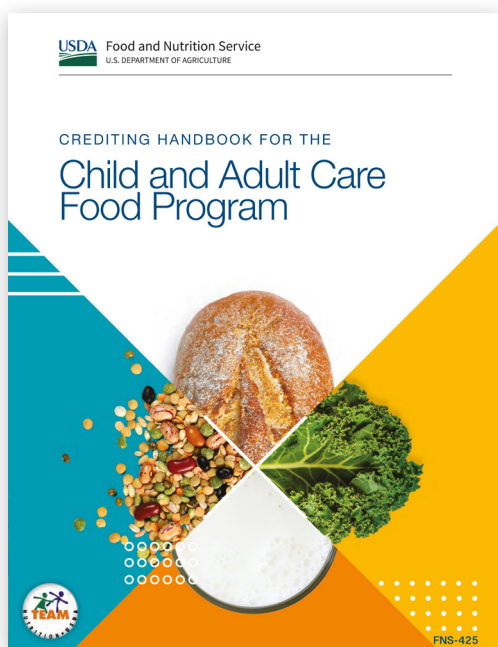
Use the snack menu planning pre-check on pages 10–12 to assist you. Evaluate your current menus and consider these questions.

- What do you like about the current menu?
- What do you want to change?
- Do the menus meet the CACFP meal pattern requirements?
- Can you make improvements?

Step 3. Select Foods and Recipes for the Menu

A reimbursable snack in the CACFP includes only two of five possible meal components: milk, fruits, vegetables, meats/meat alternates, and grains. This means that you can serve a wide variety of snacks. You may want to refer to the following resources when planning your menu:

- USDA standardized recipes, which can be a great value when planning menus. They have been tested and include a statement about how the food credits toward the CACFP meal pattern. When prepared according to the recipe instructions, these recipes are most likely to produce good results each time they are prepared.
- Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program
fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program
- Food Buying Guide for the Child Nutrition Programs
fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs
- Child Nutrition label or Product Formulation Statement for items that are not in the "Food Buying Guide for Child Nutrition Programs."



Conduct a Taste Test

A taste test can help you determine the acceptability of a new snack you may want to include on your menu.

Option 1: Small and Informal

A taste test can be an informal process in a child care center or day care home. It may involve preparing the recipe and having the children taste it to see if they like it.

For younger children, it could include exploring or tasting a new ingredient. *Grow It, Try It, Like It: Fun with Fruits and Vegetables at Family Child Care* includes examples of how to introduce new foods or conduct a tasting activity. You can modify these activities to use other foods you may be interested in adding to your menu. Refer to fns.usda.gov/tn/grow-it-homes to see a digital version of this resource.

Option 2: Larger and More Formal

Larger programs may want to conduct a more formal test tasting process. Follow these steps:

- 1. Select a group of people to taste the recipe.** This group should consist of both staff and children. Always make sure you give the children the opportunity to decline trying the new food.
- 2. Choose a taste test ballot.** The ballot you use should be appropriate for the age of the group completing the taste test. See the samples on page 70. You can also use Team Nutrition's Kids Food Critic Activity. Refer to https://fns.usda.gov/sites/default/files/tn/Food_Critic_508.pdf to see a digital version of this resource.
- 3. Prepare the recipe.** The suggested amount is at least an $\frac{1}{8}$ cup (2 Tbsp) per taster.
- 4. Set up a sampling area.** You can use a mobile cart or a table. Provide utensils (if needed) and drinking water. If the recipe has a fruit or vegetable as a key ingredient, consider displaying it in its whole form and discussing how it is grown.
- 5. Have participants taste and rate the food.** They can record their responses on the ballot you provide.
- 6. Summarize the results.** Review the results. Decide whether to add the recipe to the menu or not. You may want to modify the recipe based on the feedback you receive.

Conduct a Taste Test

Taste Testing Ballot for Staff

Food name:

What did I think of it? Would I eat it again?

Other useful information:

Taste Testing Ballot for Older Children and Teens

Food name:

What did I think of it? Would I eat it again?

Other useful information:

Taste Testing Ballot for Younger Children

Food name/picture:



Step 4. Use Menu Writing Tools

As the menu planner, you determine the length (number of weeks) of the menu. Menu writing tools can assist you with this.

Tools can include regular pen and paper, menu templates, or menu planning software. Whatever method you choose, the goal is to meet all relevant meal pattern requirements.

- Menu templates provide a great start. They use cues or fillable boxes to help you remember meal components as they guide you through the menu development process.
- Cycle menus combine several weekly menus into a single menu that covers a specified amount of time. See page 72 for more information about cycle menus.

Step 5. Evaluate the Menu You Have Developed

When the menu is complete, check it carefully. Menus should meet the CACFP meal pattern requirements, be nutritious, and include the five basic menu planning principles. Use the snack menu planning post-check on pages 96–98 to help you evaluate the menus you developed. See the list of snack combinations on pages 8 and 9 for assistance.



Cycle Menus

Cycle menus can be a powerful menu-planning tool for both child care centers and day care homes. The menu is different each day during the cycle. At the end of the cycle, you start over with the menu from the first day of the cycle. A cycle menu is often 3–5 weeks long, and it repeats during the year.

Why Use a Cycle Menu?

There are many advantages to using cycle menus:



Saves Time: Cycle menus can reduce the amount of effort you have to put into menu planning activities. Since cycle menus repeat, you can have a fixed shopping list and standing orders with food vendors. In addition, staff may become more experienced in preparing the foods on the menu. This means they can complete tasks faster. Cycle menus may help reduce labor hours or allow staff more time for activities like nutrition education.



Controls Food Costs: Shopping for food is easier when using cycle menus. Cycle menus let you know in advance what foods you need to purchase, and in what amounts. This can allow you to take advantage of bargains, sales, or bulk purchasing at wholesale warehouse clubs or other foodservice vendors. If you are a larger operator, check out the options available through the USDA Foods in Schools program.



Reduces Errors: Planning snacks can help you avoid on-the-fly meal planning errors. You are more likely to provide the correct meal components in the correct amounts when you have enough time to create the menu and consider program requirements.



Smarter Shopping: Cycle menus may help you predict the correct amount of food to purchase, which can help reduce food spoilage. This allows you to maintain appropriate inventory levels and better utilize available storage space. With careful planning, you can decide in advance how to store food and use leftovers.



Allows Flexibility: If the availability of items changes, the menu can change with minimal impact. For example, you can easily adjust the type of vegetables on the menu. This is especially helpful when locally grown produce is in season.

The USDA Foods in Schools Program supports nutrition programs and American agriculture. The Federal Government purchases 100 percent American-grown and produced foods for use by schools and institutions participating in the Child Nutrition Programs. Refer to fns.usda.gov/usda-foods for more information.



Cycle Menus: Important Tips

Although cycle menus offer many advantages, it's important to keep the following in mind:

- **Variety:** Serving the same snack foods too often can decrease their appeal for children. Since the cycle repeats, try not to repeat foods within the cycle too often.
- **Special Occasions:** Plan special menus for holidays and celebrations. Review these special menus to be sure they meet CACFP meal pattern requirements.
- **Seasonality:** Consider different versions of your cycle menu for times of the year when locally produced foods may be available (and cheaper).



Sample 3-week Cycle Snack Menu: 3 Through 5 Years of Age

Week 1		Week 2		Week 3	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
 Milk*		Milk (½ cup)		Milk (½ cup)	
 Vegetables	Cucumber Sticks With 2 Tbsp Light Ranch Dressing <i>6 cucumber sticks (3" x ¾") (½ cup)</i>		<u>Savory Yogurt- Hummus Dip With Veggies</u> <i>½ cup vegetables (½ cup) (p. 164)</i>		
 Fruits		Fruit Salad (½ cup)			<u>Very Berry Parfait</u> <i>1 parfait (½ cup) (p. 176)</i>
 Meats/Meat Alternates			<u>Savory Yogurt- Hummus Dip With Veggies</u> <i>3 Tbsp dip (½ oz eq) (p. 164)</i>		<u>Very Berry Parfait</u> <i>1 parfait (½ oz eq) (p. 176)</i>
 Grains  = whole grain-rich	Rice Cakes <i>1½ rice cakes (½ oz eq)</i> 			Fish-Shaped Crackers <i>¼ cup crackers (½ oz eq)</i>	

*Unflavored low-fat (1%) or unflavored fat-free (skim). Serve water as a beverage when milk is not one of the components of a reimbursable snack.

Sample 3-week Cycle Snack Menu: 3 Through 5 Years of Age

Week 1		Week 2		Week 3	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
 Milk*		Milk (½ cup)			Milk (½ cup)
 Vegetables		Baked Sweet Potato Wedges (½ cup)			
 Fruits	Pear <i>1 small pear</i> (½ cup)				
 Meats/Meat Alternates	Cottage Cheese <i>⅛ cup</i> (½ oz eq)		<u>Cheesy Bean Tostada</u> <i>1 tostada</i> (¾ oz eq) (p. 114)	<u>Mini Egg Salad Sandwich</u> <i>1 half</i> (1 oz eq) (p. 150)	
 Grains  = whole grain-rich			<u>Cheesy Bean Tostada</u> <i>1 tostada</i> (½ oz eq) (p. 114)	<u>Mini Egg Salad Sandwich</u> <i>1 half</i> (½ oz eq) (p. 150)	Corn Muffin <i>½ corn muffin</i> (½ oz eq)

*Unflavored low-fat (1%) or unflavored fat-free (skim). Serve water as a beverage when milk is not one of the components of a reimbursable snack.

Sample 3-week Cycle Snack Menu: 3 Through 5 Years of Age

Week 1		Week 2		Week 3	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
 Milk*	Milk (½ cup)		Milk (½ cup)		
 Vegetables				<u>Caprese Bruschetta</u> <i>1 piece</i> (½ cup) (p. 110)	
 Fruits		<u>Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes</u> <i>1 cup</i> (½ cup) (p. 118)	Diced Strawberries (½ cup)		<u>Peach and Yogurt Smoothie</u> <i>¾ cup</i> (½ cup) (p. 162)
 Meats/Meat Alternates		<u>Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes</u> <i>1 cup</i> (½ oz eq) (p. 118)			<u>Peach and Yogurt Smoothie</u> <i>¾ cup</i> (½ oz eq) (p. 162)
 Grains  = whole grain-rich	Mini Bagel <i>½ mini bagel</i> (½ oz eq)			<u>Caprese Bruschetta</u> <i>1 piece</i> (1 oz eq) (p. 110)	

*Unflavored low-fat (1%) or unflavored fat-free (skim). Serve water as a beverage when milk is not one of the components of a reimbursable snack.

Sample 3-week Cycle Snack Menu: 6 Through 18 Years of Age

Week 1		Week 2		Week 3	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
 Milk*		Milk (1 cup)		Milk (1 cup)	
 Vegetables	Cucumber Sticks With 2 Tbsp Light Ranch Dressing 9 cucumber sticks (3" x ¾") (¾ cup)		<u>Savory Yogurt- Hummus Dip With Veggies</u> ¾ cup vegetables (¾ cup) (p. 166)		
 Fruits		Fruit Salad (¾ cup)			<u>Very Berry Parfait</u> 1 parfait (¾ cup) (p. 178)
 Meats/Meat Alternates			<u>Savory Yogurt- Hummus Dip With Veggies</u> ¼ cup + 2 Tbsp dip (1 oz eq) (p. 166)		<u>Very Berry Parfait</u> 1 parfait (1 oz eq) (p. 178)
 Grains  = whole grain-rich	Rice Cakes 3 rice cakes (1 oz eq)			Fish-Shaped Crackers ½ cup (1 oz eq)	<u>Very Berry Parfait</u> 1 parfait (1 oz eq) (p. 178)

*Unflavored/flavored low-fat (1%) or unflavored/flavored fat-free (skim). Serve water as a beverage when milk is not one of the components of a reimbursable snack.

Sample 3-week Cycle Snack Menu: 6 Through 18 Years of Age

Week 1		Week 2		Week 3	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
 Milk*		Milk (1 cup)			Milk (1 cup)
 Vegetables		Baked Sweet Potato Wedges (¾ cup)			
 Fruits	Pear <i>1 medium pear</i> ¾ cup				
 Meats/Meat Alternates	Cottage Cheese ¼ cup (1 oz eq)		<u>Cheesy Bean Tostadas</u> 2 tostadas (1½ oz eq) (p. 116)	<u>Mini Egg Salad Sandwich</u> 1 sandwich (2 oz eq) (p. 152)	
 Grains  = whole grain-rich			<u>Cheesy Bean Tostadas</u> 2 tostadas (1 oz eq) (p. 116) 	<u>Mini Egg Salad Sandwich</u> 1 sandwich (1 oz eq) (p. 152)	Corn Muffin 1 corn muffin (1 oz eq)

*Unflavored/flavored low-fat (1%) or unflavored/flavored fat-free (skim). Serve water as a beverage when milk is not one of the components of a reimbursable snack.

Sample 3-week Cycle Snack Menu: 6 Through 18 Years of Age

Week 1		Week 2		Week 3	
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
 Milk*	Milk (1 cup)		Milk (1 cup)		
 Vegetables				<u>Caprese Bruschetta</u> <i>1 piece</i> (¾ cup) (p. 112)	
 Fruits		<u>Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes</u> <i>1 cup</i> (¾ cup) (p. 120)	Strawberries <i>9 whole strawberries</i> (¾ cup)		<u>Peach and Yogurt Smoothie</u> <i>1¼ cups</i> (¾ cup) (p. 163)
 Meats/Meat Alternates		<u>Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes</u> <i>1 cup</i> (1 oz eq) (p. 120)		<u>Caprese Bruschetta</u> <i>1 piece</i> (¼ oz eq) (p. 112)	<u>Peach and Yogurt Smoothie</u> <i>1¼ cups</i> (1 oz eq) (p. 163)
 Grains  = whole grain-rich	Mini Bagel <i>1 mini bagel</i> (1 oz eq) 			<u>Caprese Bruschetta</u> <i>1 piece</i> (1 oz eq) (p. 112) 	

*Unflavored/flavored low-fat (1%) or unflavored/flavored fat-free (skim). Serve water as a beverage when milk is not one of the components of a reimbursable snack.

Using Leftovers and Extra Ingredients

People usually make recipes that use familiar or common ingredients. They have the ingredients in their kitchen or buy them regularly. Sometimes, the thought of making a recipe that uses an ingredient you do not normally buy might discourage you from trying something new. For example, you select a recipe that uses a small amount of fresh cilantro or Italian seasoning. What do you do with the rest?

Another concern may be what to do with leftover or extra ingredients. For example, you want to make a recipe that requires 10 ounces of canned diced tomatoes. You can only find 8-ounce cans or 15-ounce cans. How can you use the remaining tomatoes? Thinking about what you can do with the extra ingredients ahead of time may make it easier for you to try a new recipe. When planning your cycle menu, consider the recipes you want to use and whether there will be extra ingredients.

You can plan meals and snacks that will allow you to use any leftover or extra ingredients.

Here are helpful tips on how to use some of the leftover or extra ingredients you may have after making a recipe.

For information about the safe storage and handling of leftovers, refer to [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov).

Ingredient	Tip
Basil	Blend into a tomato sauce, mix it with fresh fruit, or make the Herb Bagel Bites recipe on page 146.
Canned Beans	Freeze extra beans to use later or use to make your own refried beans.
Canned Fruit	Add to cereals or yogurt or mix with other fruits to make a fruit salad.
Canned Tomatoes	Use in a USDA standardized recipe for a lunch or supper meal, such as Curry Vegetables* or Italian Vegetable Medley.*
Corn/Flour Tortillas	Freeze extra tortillas or use them to make homemade tortilla chips for another snack. You can substitute tortilla chips for toasted pita chips (pita rounds), see page 36.
Fresh or Frozen Fruit	Make smoothies or add to a bowl of ready-to-eat cereal, baked breakfast cereal, or place on top of French toast, waffles, or yogurt.
Nut and Seed Butter	Spread nut butters thinly on crackers or bread or use as a dip for fresh vegetable sticks.
Pita Rounds	Use extra pita rounds in another USDA standardized recipe, such as Mediterranean Tuna Salad.*
Refried Beans	Freeze extra beans to use for later, or use in another USDA standardized recipe, such as Eagle Pizza.*
Spices	Sprinkle on nuts, fruit, cereal, yogurt, or roasted vegetables; or, add to baked goods (French toast, waffles, quick breads, and muffins).
Yogurt	Use as a topping for toast, waffles, pancakes, or fruit.

*Find USDA standardized recipes in the Child Nutrition Recipe Box at: <https://theicn.org/cnrb/>.

Special Dietary Considerations and Meal Modifications

In some situations, CACFP operators may need to make modifications to menus when serving specific children. For example:

- Under Federal law, CACFP operators are required to make modifications to accommodate children with disabilities. This includes serving special meals to accommodate a food allergy. Program operators may also be asked to make modifications to accommodate religious or cultural practices, dietary preferences, or conditions that do not rise to the level of a disability. FNS encourages providers to accommodate such requests wherever possible.

Modifications for Disabilities

Under Federal law, the CACFP is required to make reasonable modifications to accommodate children with disabilities. The Americans with Disabilities Act (ADA) defines a disability as “a physical or mental impairment that substantially limits one or more major life activities of such individual.” This includes dietary restrictions.

For this reason, all CACFP operators are required to make reasonable modifications to the meals and snacks they serve—or to the meal service process—to accommodate children with disabilities. In many cases, you can manage meal modifications within the CACFP meal pattern. For example, if a child is unable to eat a certain fruit such as strawberries, you can serve another fruit to that child.

About Medical Statements

- You do not need a medical statement for modified meals that meet the meal pattern requirements. These meals are still reimbursable.
- **A medical statement is required to support meal modifications that do not meet the meal pattern requirements.** Providers are encouraged to work with parents or guardians to offer reasonable accommodations that satisfy the needs of the participant.
 - A State licensed healthcare professional with legal authority to write medical prescriptions under State law must sign the medical statement.
 - The medical statement is required to justify the reimbursement of the modified meal. The medical statement must include:
 - Description of the child’s physical or mental impairment or disability that is sufficient to allow the provider to understand how it restricts the child’s diets (diagnosis not required).
 - What the provider must do to accommodate the disability
 - A list of acceptable food substitutions
 - The medical statement must be kept on file in a secure location at your site.



Food Allergies

Food Allergies

Food allergies are a disability. A food allergy is a reaction of the body's immune system to a protein in a food. This protein is called an allergen. Food allergies can be a serious, life-threatening condition. The nine foods that most commonly cause allergic reactions are:

- Eggs
- Milk
- Sesame*
- Soy
- Wheat
- Fish
- Peanuts
- Shellfish
- Tree nuts

*Food manufacturers will be required to identify sesame as an allergen on food labels no later than January 1, 2023.

Reading food packaging can help you identify and avoid foods or ingredients that can cause an allergic reaction. The Food and Drug Administration (FDA) enforces the Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act. Under this law, food labels must contain information on all major food allergens used to make the food product. The source of the food allergen must appear on the label. For example:

Ingredients: Enriched flour (wheat flour, malted barley, niacin, reduced iron, thiamin mononitrate, riboflavin, folic acid), sugar, partially hydrogenated cottonseed oil, high fructose corn syrup, whey (milk), eggs, vanilla, natural and artificial flavoring, salt, leavening (sodium acid pyrophosphate, monocalcium phosphate), lecithin (soy), mono and diglycerides.

INGREDIENTS: WHITE TUNA, WATER, VEGETABLE BROTH, SALT, PYROPHOSPHATE ADDED
CONTAINS: TUNA, SOY

1. Allergen in parentheses following the name of the ingredient.

Examples: "Enriched flour (wheat flour)," "whey (milk)," and "lecithin (soy)."

— OR —

2. Allergen immediately after or next to the list of ingredients in a "contains" statement.

Example: "Contains tuna and soy."

If you have a participant in your care who has a known food allergy, you should always check the food labels of the ingredients you use to prepare meals.

- Check the actual product label from the package to review the allergens and other ingredients.
- Product ingredients can change without notice. It is important to review labels each time you serve the food.

If you have questions about food allergens or labeling information, call or email the product manufacturer. Contact information can be found on the label.

Special Dietary Modifications

FNS encourages providers to make modifications to meals or meal service, even when it is not required. These modifications must meet the CACFP meal pattern requirements. Requests of this type are often due to religious or cultural practices, and dietary preferences.

Vegetarian and Vegan Diets

For vegetarian and vegan diets, planned meals and snacks can include legumes (beans, peas, and lentils) and soy products such as tempeh and tofu. Some vegetarians may also eat milk products and eggs. For information on how to credit soy products, refer to the "Food Buying Guide for Child Nutrition Programs" at

fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs.

Vegetarian Snack Ideas

- Fruits + vegetables
- Milk + meat alternates
- Milk + vegetables
- Milk + fruits
- Milk + grains
- Meat alternates + fruits
- Meat alternates + vegetables
- Meat alternates + grains
- Grains + vegetables
- Grains + fruits

Vegan Snack Ideas

- Fruits + vegetables
- Non-dairy milk beverage** + meat alternates*
- Non-dairy milk beverage** + vegetables
- Non-dairy milk beverage** + fruits
- Non-dairy milk beverage** + grains
- Meat alternates* + fruits
- Meat alternates* + vegetables
- Meat alternates* + grains
- Grains + vegetables
- Grains + fruits

*Meat alternates that do not contain milk products or eggs, such as legumes (beans, peas, and lentils), tofu, tempeh, nuts, and seeds.

**Non-dairy milk beverages (milk substitutes) that are nutritionally equivalent to cow's milk may credit toward a reimbursable meal or snack in the CACFP. See page 84 for more information.

For a list of vegetarian and vegan recipes included in this meal planner, see pages 102 and 182.

Non-Dairy Milk Beverages (Milk Substitutes)

You may serve non-dairy milk beverages (milk substitutes) in place of cow's milk to children with a non-disability or a special dietary request.

- To credit as part of reimbursable meal or snack in the CACFP, these beverages must be nutritionally equivalent to cow's milk. For a list of the required nutrients and amounts, see the chart below.
- Non-dairy milk beverages (milk substitutes) are not required to be low-fat (1%) or fat-free (skim). However, if you offer them to children 6 years of age or younger, they must be unflavored.
- Parents or guardians must provide a written request for the non-dairy milk beverage. A medical statement is not required.



Non-dairy beverages must be nutritionally equivalent to cow's milk.

Required nutrients per 1 cup or 8 fl oz:

- | | | |
|----------------------|----------------------|------------------------|
| • Calcium: 276 mg | • Protein: 8 grams | • Riboflavin: 0.44 mg |
| • Magnesium: 24 mg | • Potassium: 349 mg | • Vitamin D: 2.5 µg* |
| • Phosphorus: 222 mg | • Vitamin A: 150 µg* | • Vitamin B-12: 1.1 µg |

*Units for vitamin A and vitamin D were changed to micrograms (µg) to reflect the most current guidance from the Food and Drug Administration (FDA).

Special Circumstances

When a child is unable to consume cow's milk or a nutritionally equivalent non-dairy milk beverage (milk substitute) due to a disability or special dietary need, a medical statement is required.

Please contact your State agency or sponsoring organization for additional guidance.

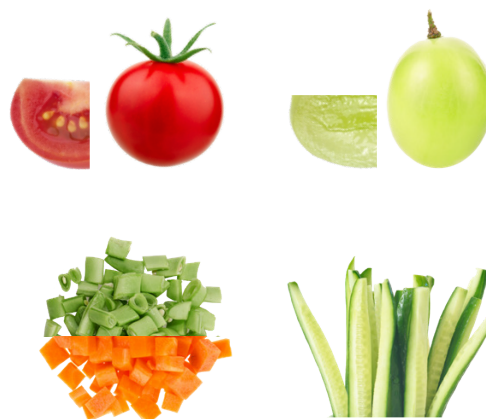
Modifications to Reduce Children's Risk of Choking at Snacktime

Reducing the Risk of Choking

Children under the age of 4 are at high risk of choking while eating. Their eating abilities are still developing, and they often swallow things whole. When planning menus for young children, serve foods in a way that reduces the risk of choking.

Make sure menus reflect the developmental abilities of the child. For example, if you have carrots on the menu, you may serve different forms of the food to children with different developmental abilities. You may serve younger children cooked diced carrots and older children may receive raw baby carrots.

Avoid serving foods that are as wide as a nickel, which is about the size of a young child's throat. If you cannot avoid the item, alter the shape, texture, or size prior to serving. Serve foods in the appropriate size, shape, and texture to reduce the risk of choking.



Common Foods that May Increase Risk of Choking

- Cooked or raw corn kernels
- Crackers or breads with seeds or nut pieces
- Hard pretzels
- Hot dogs and sausages
- Large chunks of cheese and string cheese
- Large/small pieces of uncooked dried fruits and vegetables
- Peanuts, nuts, and seeds
- Popcorn
- Small pieces of raw vegetables
- Spoonfuls of nut butter
- Tough meats
- Whole beans
- Whole grape or cherry tomatoes
- Whole grapes, cherries, melon balls
- Whole pieces of canned fruit

Preparing and Cooking Food to Reduce the Risk of Choking

For children under the age of 4, cook foods until they are soft enough to pierce with a fork. Cut soft foods into bite-size pieces that are no larger than ½" or into thin strips or slices.



Use these tips to help you prepare foods safely for young children.

- Chop peanuts, nuts, and seeds finely.
- Cut grapes, berries, or melon balls in half lengthwise, then cut into smaller pieces if needed.
- Cut round foods such as string cheese or breakfast sausage links into short strips, not round pieces.
- Cut whole pieces of canned fruit into smaller pieces, if needed.
- Grate or thinly slice cheese.
- Modify the texture of foods as needed (puree, mash, grind, or finely chop).
- Remove all bones from fish, chicken, and meat.
- Remove seeds and hard pits from fruit.
- Spread nut or seed butters in thin layers.



Older Children and Chewing Difficulties

Older children may have chewing difficulties related to wearing braces or dental retainers. Consider modifying food textures, sizes, and shapes for these children. Some foods to avoid are the same foods that increase the risk of choking in young children.

Foods to Avoid With Braces

Program operators may need to make modifications to foods for older children. A child's dentist may recommend that a child with braces avoid eating certain foods that could cause damage to the braces.¹ These foods may include:

- | | |
|----------------------------------|---|
| • Corn on the cob | • Nuts |
| • Hard pretzels | • Pizza crust |
| • Hard, raw veggies like carrots | • Popcorn |
| • Hard rolls or bagels | • Tough meats |
| • Ice | • Whole, hard fruit like apples and pears |

¹ Source: American Dental Association [mouthhealthy.org/en/nutrition/nutrition-concerns](https://www.mouthhealthy.org/en/nutrition/nutrition-concerns)

Using Standardized Recipes

Standardized Recipes	88
The Food Buying Guide for Child Nutrition Programs	92
Recipe Analysis Workbook (RAW).....	93
Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program	93
Snack Menu Planning Post-Check: Where Are You Now	96
Fluid Conversions: At a Glance	99
Common Abbreviations and Other Useful Information	100

Standardized Recipes

This section provides information on standardized recipes and other important menu planning and crediting resources.

Standardized Recipes Work

A standardized recipe is a recipe that describes the **amount of ingredients and the preparation methods needed** to produce high quality foods each time. It is tested at least three times to make sure it provides the same amounts of food every time.

Standardized recipes are an important tool to use in the menu planning process. Using a standardized recipe is an easy way to **demonstrate and document** that you are meeting the meal pattern requirements. Multiple resources are available to help you create a standardized recipe. Other resources you can use for documentation include the following:

- **Food Buying Guide for Child Nutrition Programs (FBG)**
fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs
- **Recipe Analysis Workbook (RAW)**
fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs
- **Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program**
fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program

Standardized recipes help you:

- Make high quality foods that yield the same amount each time
- Provide meal components in the right amounts
- Know the amount of ingredients needed to prepare the recipe
- Prepare foods safely

How to Standardize a Recipe

The recipe standardization process includes three phases:

1. **Recipe Verification:** Is the information needed to make the recipe present?
2. **Product Evaluation:** How does the recipe taste? Did the recipe turn out the way you intended?
3. **Quantity Adjustment:** Does the recipe provide the number of servings needed?

1. Recipe Verification

Reviewing and preparing the recipe to make sure it is correct. It includes the four steps listed below:

- **Review** the recipe to make sure it includes all the information you need to make it, such as cooking time and temperature, serving sizes, equipment, etc.
- **Prepare** the recipe to make sure the directions are accurate. Write down any changes you make to the recipe.
- **Verify** the recipe yield to make sure you made the correct number of servings.
- **Record** changes to the recipe and provide any additional cooking tips.

2. Product Evaluation

Cooking and tasting the food helps you know if the recipe is appealing. It also provides information you can use to improve the recipe. The evaluation should include the Program operator, staff members, parents, and children. See page 69 for more information on informal and formal product evaluation (taste test).

- **Informal taste tests** usually involve the person responsible for preparing the food and one or two adults or children. They prepare the product and decide if they should add it to the menu.
- **Formal taste tests** involve the staff, other taste testers, ballots, and a result.
 - Prepare the recipe. Provide samples to the taste testers and have them complete ballots.
 - Tally the results and decide whether to add the recipe to the menu. Another option is to modify the recipe and re-test it.

3. Quantity Adjustment

You can change the number of servings or the ingredient amounts if the recipe does not provide the desired amount. You can make adjustments using the direct reading tables method, percentage method, or computerized recipe adjustments. Prepare and cook the recipe three times after making necessary adjustments to ensure the recipe consistently provides the desired quantity.



Information in a Standardized Recipe

Ages: 3–5, 25 and 50 Servings

1 Preparation Time: 45 minutes **Cook Time:** 0 minutes

2 **Deli Bento Box**

3 Think inside the box. This wendy theme allows you to satisfy appetites and be creative.

4

Ingredients	25 servings	50 servings
Mayonnaise, reduced-fat	1 cup	2 cups
Mustard, yellow	½ cup	¾ cup
Honey	½ cup	¾ cup
Garlic powder	2 tsp	1 Tbsp + 1 tsp
Deli turkey, low-sodium, sliced	11 oz	1 lb 6 oz
Cheddar cheese, reduced-fat, 1 oz slices	12½ oz	1 lb 9 oz
Tomatoes, fresh, grape (gently wash tomatoes under running water)	1 lb 2½ oz	2 lb 5 oz
Cucumber, fresh, peeled strips, ¼" slices* (gently wash cucumbers under running water before cutting/peeling)	1 lb 5 oz	2 lb 10 oz
Crackers, woven (about 1¼" by 1¼" each), whole-wheat, square (see notes)	12½ oz (at least 275 g)	25 oz (at least 550 g)

*See Marketing Guide

5

6 **Directions:**

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a small bowl, whisk together mayonnaise, yellow mustard, honey, and garlic powder. Set aside.
3. Cut turkey slices in half.
4. Cut each slice of cheese into 4 squares. Divide turkey and cheese into 25 and 50 even portions.
5. Fill each space in the box with the 1 Tbsp dressing, turkey and cheese (½ slice turkey and 2 square of cheese), tomatoes (2) and cucumbers (2), and 3 crackers. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

212

Ages: 3–5, 25 and 50 Servings

Deli Bento Box

8 **CACFP Crediting Information:**

- ½ cup vegetable
- ½ oz eq meat/meat alternate
- ½ oz eq grains

9

Notes:

- Contains milk (cheddar cheese), wheat (crackers), and eggs (mayonnaise).
- Choking Prevention:** Whole grape tomatoes can be a choking risk for children under the age of four. To reduce risk of choking cut cherry tomatoes in half, lengthwise. If needed, cut into smaller pieces no larger than ½ inch. See page 85 for more information.
- If serving other types of crackers, nutrition information and number of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 275 g or 12½ oz for 25 servings or 550 g or 25 oz for 50 servings of this recipe.
- The symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

10

Final weight and yields:

	25 servings	50 servings
Weight:	7 lb 4¼ oz	14 lb 8½ oz
Yield:	25 Deli Bento Boxes	50 Deli Bento Boxes

***Marketing Guide**

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Cucumbers, fresh	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz

NUTRITION INFORMATION
1 Deli Bento Box

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	174
Total Fat	8 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	20 mg
Sodium	176 mg
Total Carbohydrate	18 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	6 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	109 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

213

1. Preparation and cooking time:

Amount of time to prepare (chopping, mixing, assembling) and cook the recipe.

2. Recipe title: Name that adequately describes the recipe.

3. Recipe description: Brief statement that highlights the flavors and ingredients in the recipe or serving suggestions.

4. Ingredients: List of all products used in the recipe in the order they are used.

5. Amount of each ingredient: Quantities for ingredients are listed by weight and/or volume.

6. Preparation instructions:

Step-by-step directions for preparing the recipe.

7. Serving size: The amount of the finished product to serve each child.

8. CACFP crediting statement: Identifies how the food produced by the recipe credits toward CACFP meal pattern requirements.

9. Nutrition information: Amount of nutrients in one serving of the recipe. Provides useful information on the amount of calories, saturated fat, sodium, and other nutrients in the prepared recipe.

10. Recipe yield: Total number of servings produced by the recipe.

Optional Information in a Standardized Recipe

Ages: 3–5, 25 and 50 Servings

 **Preparation Time:** 45 minutes  **Cook Time:** 0 minutes

Deli Bento Box

Think inside the box. This trendy theme allows you to satisfy appetites and be creative.



Ingredients	25 servings	50 servings
Mayonnaise, reduced-fat	1 cup	2 cups
Mustard, yellow	½ cup	¾ cup
Honey	½ cup	¾ cup
Garlic powder	2 tsp	1 Tbsp + 1 tsp
Deli turkey, low-sodium, sliced	11 oz	1 lb 6 oz
Cheddar cheese, reduced-fat, 1 oz slices	12½ oz	1 lb 9 oz
Tomatoes, fresh, grape (gently wash tomatoes under running water)	1 lb 2½ oz	2 lb 5 oz
Cucumber, fresh, peeled strips, ¼" slices* (gently wash cucumbers under running water before cutting/peeling)	1 lb 5 oz	2 lb 10 oz
Crackers, woven (about 1½" by 1½" each), whole-wheat, square (see notes)	12½ oz (at least 275 g)	25 oz (at least 550 g)

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a small bowl, whisk together mayonnaise, yellow mustard, honey, and garlic powder. Set aside.
3. Cut turkey slices in half.
4. Cut each slice of cheese into 4 squares. Divide turkey and cheese into 25 and 50 even portions.
5. Fill each space in the box with the 1 Tbsp dressing, turkey and cheese (½ slice turkey and 2 square of cheese), tomatoes (2) and cucumbers (2), and 3 crackers. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

212

Ages: 3–5, 25 and 50 Servings

Deli Bento Box

CACFP Crediting Information:

-  ¼ cup vegetable
-  ½ oz eq meat/meat alternate
-  ½ oz eq grains



Notes:

- Contains milk (cheddar cheese), wheat (crackers), and eggs (mayonnaise).
- Choking Prevention:** Whole grape tomatoes can be a choking risk for children under the age of four. To reduce risk of choking cut cherry tomatoes in half, lengthwise. If needed, cut into smaller pieces no larger than ½ inch. See page 85 for more information.
- If serving other types of crackers, nutrition information and number of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 275 g or 12½ oz for 25 servings or 550 g or 25 oz for 50 servings of this recipe.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings	50 servings
Weight: 7 lb 4¼ oz	Weight: 14 lb 8½ oz
Yield: 25 Deli Bento Boxes	Yield: 50 Deli Bento Boxes

***Marketing Guide**

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Cucumbers, fresh	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz

NUTRITION INFORMATION
1 Deli Bento Box

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	174
Total Fat	8 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	20 mg
Sodium	176 mg
Total Carbohydrate	18 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	6 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	109 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

213

11. Notes: Includes food safety guidelines and other tips/information about preparing the recipe.

12. Marketing guide: Suggested purchase quantities for ingredients that have a preparation loss or gain. For example, if a recipe calls for 4 cups of cucumbers (peeled and sliced), the marketing guide will tell you how many cucumbers (whole, unpeeled, not sliced) you need to buy to obtain the 4 cups.

Extra Information

Equipment and utensils: Cooking and serving tools needed to prepare, cook, and serve the recipe. For example: oven, slow cooker, skillet, ladle, slotted spoon, etc.

Recipe variations and alternate/optional ingredients: Alternative ways of cooking the recipe or ingredients you can substitute for a listed ingredient. Note: Some substitutions will change the nutrition information or the crediting information for the recipe.



The Food Buying Guide for Child Nutrition Programs

The "Food Buying Guide for Child Nutrition Programs" (fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs) is an important resource for crediting meals and snacks in the CACFP.

The Food Buying Guide can help you:

1. Decide the right amount of food you need to buy for your menus
2. Determine the specific contribution each food makes toward the meal pattern requirements (i.e., how the food credits).

Recipe Analysis Workbook (RAW)

The RAW can calculate the meal pattern contribution for your standardized recipes. It will provide a crediting statement that you can use to document how your recipe credits toward the vegetables, fruits, meats/meat alternates, and grains components of the meal pattern. The RAW is available as a part of the "Food Buying Guide for Child Nutrition Programs" interactive web-based tool (fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).

Sample Crediting Statements:

- 1 parfait provides ½ cup fruit, ½ oz eq meat alternates, ½ oz eq grains
- 1 half sandwich provides 2 oz eq meats/meat alternates, 1¼ oz eq grains

Understanding how a recipe credits toward the meal pattern requirements at snack can help you determine if you need to serve additional foods for the snack to be reimbursable.

Here are two examples:

1. One serving of [Herb Bagel Bites](#) (p. 146) provides 1 oz eq grains. You can use this information to plan the rest of the snack for a child 3–5 years of age. For example, you could serve one of the following along with the Herb Bagel Bites to make a reimbursable snack:
 - ½ cup milk,
 - ½ cup strawberries or mixed fruit,
 - ½ cup roasted sweet potatoes, or
 - ½ oz eq (¼ cup) yogurt.
2. One serving of [Toasted Pita Wedges and Fruit Dip](#) (p. 170) provides 1 oz eq grains and ¼ cup fruit. You can use this information to plan the rest of the snack for a child 6–18 years of age. For example, you could serve one of the following along with the Toasted Pita Wedges and Fruit Dip to make a reimbursable snack:
 - ½ cup sliced pears,
 - ¾ cup cucumber slices,
 - 1 cup milk, or
 - 1 oz eq mixed nuts.



Note: oz eq = ounce equivalents

Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program

The "Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program" is a companion resource to the "Food Buying Guide for Child Nutrition Programs" and provides information on creditable foods served in the Child and Adult Care Food Program. You can find a copy of the "Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program" at fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program.

Weekly Snack Menu Planning Template for Children 3 Through 5 Years of Age

Plan a 1-week snack menu to serve at your site. Use the snack combinations on page 8, the information in this snack menu planner, and the menu planning activities at the end of each section to help you.

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
Milk (½ cup)					
Vegetables (½ cup)					
Fruits (½ cup)					
Meats/Meat Alternates (½ oz eq)					
Grains (½ oz eq)					

Note: oz eq = ounce equivalents



Weekly Snack Menu Planning Template for Children 6 Through 18 Years of Age

Plan a 1-week snack menu to serve at your site. Use the snack combinations on page 9, the information in this snack menu planner, and the menu planning activities at the end of each section to help you.

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
Milk (1 cup)					
Vegetables ($\frac{3}{4}$ cup)					
Fruits ($\frac{3}{4}$ cup)					
Meats/Meat Alternates (1 oz eq)					
Grains (1 oz eq)					

Note: oz eq = ounce equivalents



Now that you have reviewed “Let’s Make a Snack” in its entirety, complete the following assessment. Compare the answers to the assessment you completed on pages 10–12. Note that N/A = Not Applicable.

 Snack Menu Planning Post-Check: Where Are You Now?			
Do you...	Yes	No	N/A
Milk 			
1. Serve the correct type and amount of milk for the age of the child?			
3–5 Years of Age: ½ cup unflavored low-fat (1%) milk OR ½ cup unflavored fat-free (skim) milk			
6–18 Years of Age: 1 cup unflavored/flavored low-fat (1%) milk OR 1 cup unflavored/flavored fat-free (skim) milk			
2. Only serve the types of milk that are pasteurized?			
Vegetables 			
3. Serve the correct amount of vegetables for the age of the child?			
3–5 Years of Age: ½ cup			
6–18 Years of Age: ¾ cup			
4. Only serve 100 percent full-strength vegetable juice?			
5. Serve juice only once per day?			
6. Credit a serving of legumes (beans, peas, and lentils) as a vegetable or as a meat alternate but not as both in the same meal?			
7. Serve a variety (different types) of vegetables during the week?			
Fruits 			
8. Serve the correct amount of fruits for the age of the child?			
3–5 Years of Age: ½ cup			
6–18 Years of Age: ¾ cup			
9. Only serve 100 percent full-strength fruit juice?			
10. Serve juice only once per day?			
11. Serve a variety (different types) of fruits during the week?			



Snack Menu Planning Post-Check: Where Are You Now? (Continued)

Do you...	Yes	No	N/A
Meats/Meat Alternates 			
12. Serve the correct amount of meats/meat alternates for the age of the child?			
3–5 Years of Age: ½ oz eq			
6–18 Years of Age: 1 oz eq			
13. Credit a serving of legumes (beans, peas, and lentils) as a vegetable or as a meat alternate, but not as both in the same meal?			
14. Verify crediting of processed meats with a Child Nutrition label or a Product Formulation Statement and have it on file?			
15. Serve yogurts with no more than 23 grams of total sugars per 6 ounces?			
16. Only serve creditable cheeses (for example: natural or processed cheese, cheese food, or cheese sauce) and have documentation on file?			
17. Serve a variety (different types) of meats/meat alternates during the week?			
Grains 			
18. Serve the correct amount of grains for the age of the child?			
3–5 Years of Age: ½ oz eq			
6–18 Years of Age: 1 oz eq			
19. Only serve grains that are enriched, fortified (cereals only), whole grain-rich, bran, or germ?			
20. Serve a whole grain-rich food item at snack if a whole grain-rich food has not been served at another meal that day?			
21. Serve cereals with no more than 6 grams of total sugars per dry ounce?			
22. Only serve grains that are not grain-based desserts? Grain-based desserts include donuts, sweet pastries, and granola bars, etc., and are not creditable toward the grains component.			
23. Serve a variety (different types) of grains during the week?			

Continued on the next page →



Snack Menu Planning Post-Check: Where Are You Now? (Continued)

Do you...	Yes	No	N/A
Smoothies			
24. Only credit milk in smoothies toward the milk component when the smoothie contains at least $\frac{1}{4}$ cup of creditable milk per serving?			
25. Only credit vegetables and fruits in smoothies as juice when the smoothie contains at least an $\frac{1}{8}$ cup of full-strength vegetable or fruit juice per serving?			
26. Only credit yogurt in smoothies as meat alternates when the smoothie contains at least 1 oz or $\frac{1}{8}$ cup ($\frac{1}{4}$ oz eq) of a creditable yogurt per serving?			
27. Only credit the milk OR the juice in the smoothie toward a snack, but not both?			
28. Only credit commercially prepared smoothies toward a snack when the Child Nutrition label or Product Formulation Statement provides the required information?			

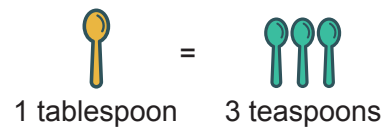
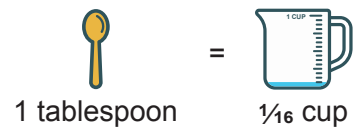
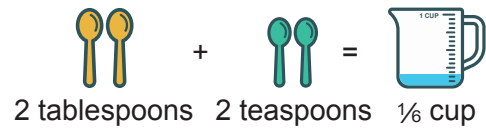
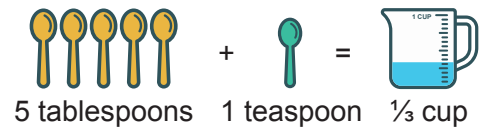
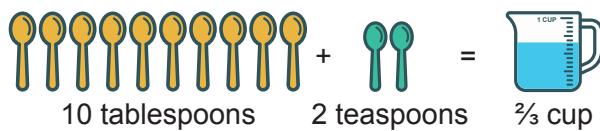
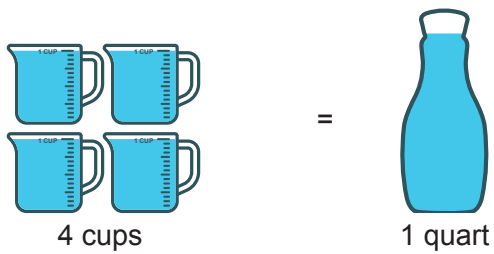
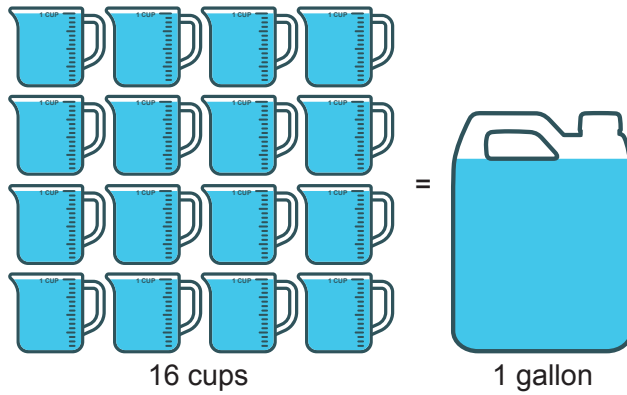


Note: oz eq = ounce equivalents

The questions that you marked as “No” can continue to serve as a guide for setting your menu planning goals. Find additional training resources at fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.



Fluid Conversions: At a Glance



Common Abbreviations and Other Useful Information

Abbreviations	Common Recipe Measurements
tsp	Teaspoon
Tbsp	Tablespoon
g	Grams
fl	Fluid Ounce
oz	Ounce
pt	Pint
qt	Quart
gal	Gallon
lb	Pounds
° F	Fahrenheit
in (")	Inch

Terms	Common Recipe Definitions
Diced	Cut into pieces no larger than ¼ inch (¼").
Chopped	Cut into pieces no larger than ½ inch (½").
Marketing Guide	Contains purchasing information on foods that will change during preparation or when a variation of the ingredients is available.
Food Safety Temperatures	Temperatures are based on consumer food safety guidance, which is commonly used for family child care homes. Different temperatures may apply to child care centers. Check with your sponsoring organization and/or State or local health department for specific requirements.

Family Recipes: 6 Servings

Special Dietary Considerations: At a Glance.....	102
Apples and Almond Butter	104
Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter.....	106
Caprese Bruschetta.....	110
Cheesy Bean Tostada	114
Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes.....	118
Corny Salsa With Tortilla Chips	122
Curried Chicken Wraps.....	126
Deli Bento Box	130
Dried Fruit and Cereal Snack Mix	134
Fresh Veggie Wraps	138
Fruited Chicken Salad With Crackers.....	142
Herb Bagel Bites.....	146
Mini Egg Salad Sandwiches	150
Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter	154
Parmesan Zucchini Chips.....	158
Peach and Yogurt Smoothies.....	162
Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies	164
Toasted Pita Wedges and Fruit Dip	168
Tuna Salad and Apple Slices	172
Very Berry Parfaits	176

Special Dietary Considerations: At a Glance

Always check the food labels of ingredients for allergen information.

Recipe Name	Pescatarian	Lacto-Ovo Vegetarian	Lacto-Vegetarian	Vegan	No Pork	No Beef or Beef Products	No Shellfish	No Meat/Poultry and Dairy Combined
<u>Apples and Almond Butter</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Caprese Bruschetta</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Cheesy Bean Tostada (using vegetarian refried beans)</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes</u>					●	●	●	
<u>Corny Salsa With Tortilla Chips</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Curried Chicken Wraps</u>					●	●	●	
<u>Deli Bento Box</u>					●	●	●	
<u>Dried Fruit and Cereal Snack Mix</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Fresh Veggie Wraps</u>	●	●	●		●	●	●	●

Special Dietary Considerations: At a Glance

Always check the food labels of ingredients for allergen information.

Recipe Name	Pescatarian	Lacto-Ovo Vegetarian	Lacto-Vegetarian	Vegan	No Pork	No Beef or Beef Products	No Shellfish	No Meat/Poultry and Dairy Combined
<u>Fruited Chicken Salad With Crackers</u>					●	●	●	●
<u>Herb Bagel Bites</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Mini Egg Salad Sandwiches</u>	●	●			●	●	●	●
<u>Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Parmesan Zucchini Chips</u>	●	●			●	●	●	●
<u>Peach and Yogurt Smoothies</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Toasted Pita Wedges and Fruit Dip</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Tuna Salad and Apple Slices</u>	●				●	●	●	●
<u>Very Berry Parfaits</u>	●	●	●		●	●	●	●



Preparation Time: 10 minutes



Cook Time: 0 minutes



Apples and Almond Butter

Pair crisp apple slices with creamy almond butter for a naturally sweet snack.

Ingredients:

- **3 cups** apples, fresh, unpeeled, cored, thinly sliced (about 3 large apples; gently wash apples under running water before cutting)
- **¼ cup + 2 Tbsp** almond butter, smooth

- Directions -

Step 1

Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



Serve ½ cup apple slices (about 5–7) and 1 Tbsp of almond butter (see notes). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

CACFP Crediting Information:



½ cup fruit



½ oz eq meat alternate

NUTRITION INFORMATION

½ cup apple slices and 1 Tbsp almond butter

NUTRIENTS

AMOUNT

Calories

130

Total Fat

9 g

Saturated Fat

1 g

Cholesterol

0 mg

Sodium

2 mg

Total Carbohydrate

12 g

Dietary Fiber

3 g

Total Sugars

7 g

Includes Added Sugars

N/A

Protein

3 g

Vitamin D

N/A

Calcium

59 mg

Iron

1 mg

Potassium

N/A

N/A = Data not available

Notes:

- **Contains tree nuts (almonds).**
Sunflower seed butter or soy nut butter may be used in place of almond butter. Some sunflower seed butters and soy nut butters are produced on equipment shared with tree nuts and, in some cases, peanuts.
- **Choking Prevention:** Nut butters can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information. To reduce the risk of choking, spread the almond butter in a thin layer on the apple slices.
- To keep fresh cut fruit from turning brown, coat them with an acidic juice, such as lemon or orange, or use a commercial anti-darkening agent.



Preparation Time: 10 minutes



Cook Time: 0 minutes



Apples and Almond Butter

Pair crisp apple slices with creamy almond butter for a naturally sweet snack.

Ingredients:

- **4½ cups** apples, fresh, unpeeled, cored, thinly sliced (about 5 large apples; gently wash apples under running water before cutting)
- **¾ cup** almond butter, smooth

- Directions -

Step 1

Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



Serve ¾ cup apple slices (about 7–9) and 2 Tbsp of almond butter. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

CACFP Crediting Information:



¾ cup fruit



1 oz eq meat alternate

Notes:

- **Contains tree nuts (almonds).**
Sunflower seed butter or soy nut butter may be used in place of almond butter. Some sunflower seed butters and soy nut butters are produced on equipment shared with tree nuts and, in some cases, peanuts.
- To keep fresh cut fruit from turning brown, coat them with an acidic juice, such as lemon or orange, or use a commercial anti-darkening agent.

NUTRITION INFORMATION

¾ cup apple slices and 2 Tbsp almond butter

NUTRIENTS

AMOUNT

Calories **244**

Total Fat **18 g**

Saturated Fat 1 g

Cholesterol 0 mg

Sodium **3 mg**

Total Carbohydrate **19 g**

Dietary Fiber 6 g

Total Sugars 11 g

Includes Added Sugars N/A

Protein **7 g**

Vitamin D N/A

Calcium 116 mg

Iron 1 mg

Potassium N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 5 minutes



Cook Time: 20 minutes



Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip

Give your baby carrots a makeover. Serve these baked carrots with a tasty dip.

Ingredients:

- $\frac{3}{4}$ cup + 1 Tbsp Greek yogurt, non-fat, plain
- 3 Tbsp sunflower seed butter
- 4 cups (1 lb 1 oz) baby carrots, fresh
- $\frac{1}{8}$ tsp salt, table
- $1\frac{1}{2}$ tsp canola oil

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 4



In a small bowl, combine carrots, salt, and oil. Toss.

Step 2



Preheat oven to 400 °F.

Step 5



Place carrots on a baking sheet in a single layer. Bake for 20 minutes or until lightly brown on the bottom. Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.

Step 3



In a small bowl, combine yogurt and sunflower seed butter. Use a fork or rubber spatula to mix until smooth. Set aside. Keep cold at 40 °F or lower.

Step 6



Serve $\frac{1}{2}$ cup carrot fries (about 6–10) and 2 Tbsp dip. Serve immediately, or keep dip cold at 40 °F or lower and keep carrot fries warm at 140 °F or higher.

Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip

CACFP Crediting Information:



½ cup vegetable



½ oz eq meat alternate

Notes:

- **Contains milk (yogurt) and may contain tree nuts or peanuts.** Some sunflower seed butters and soy nut butters are produced on equipment shared with tree nuts and, in some cases, peanuts.
- **Choking Prevention:** Nut butters can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.



NUTRITION INFORMATION

½ cup baked carrot fries and 2 Tbsp dip

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	105
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	2 mg
Sodium	132 mg
Total Carbohydrate	9 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	4 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	6 g
Vitamin D	N/A
Calcium	64 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 5 minutes



Cook Time: 20 minutes



Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip

Give your baby carrots a makeover. Serve these baked carrots with a tasty dip.

Ingredients:

- **1½ cups + 2 Tbsp** Greek yogurt, non-fat, plain
- **¼ cup + 2 Tbsp** sunflower seed butter
- **6 cups (1 lb 10 oz)** baby carrots, fresh
- **¼ tsp** salt, table
- **2¼ tsp** canola oil

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 4



In a medium bowl, combine carrots, salt, and oil. Toss.

Step 2



Preheat oven to 400 °F.

Step 5



Place carrots on a baking sheet in a single layer. Bake for 20 minutes or until lightly brown on the bottom. Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.

Step 3



In a small bowl, combine yogurt and sunflower seed butter. Use a fork or rubber spatula to mix until smooth. Set aside. Keep cold at 40 °F or lower.

Step 6



Serve ¾ cup carrot fries (about 9–13) and ⅓ cup dip. Serve immediately, or keep dip cold at 40 °F or lower and keep carrot fries warm at 140 °F or higher.

Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip

CACFP Crediting Information:



$\frac{3}{4}$ cup vegetable



1 oz eq meat alternate

Notes:

- **Contains milk (yogurt) and may contain tree nuts or peanuts.** Some sunflower seed butters and soy nut butters are produced on equipment shared with tree nuts and, in some cases, peanuts.
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.



NUTRITION INFORMATION

$\frac{3}{4}$ cup baked carrot fries and $\frac{1}{3}$ cup dip

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	189
Total Fat	10 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	3 mg
Sodium	241 mg
Total Carbohydrate	15 g
Dietary Fiber	6 g
Total Sugars	8 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	11 g
Vitamin D	N/A
Calcium	116 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 20 minutes



Cook Time: 8 minutes



Caprese Bruschetta

Caprese refers to the use of mozzarella, tomatoes, and basil in this recipe. Bruschetta refers to the use of toasted bread as the base for the toppings. It sounds fancy, but it's really quite easy to put together.

Ingredients:

- **3 cups** tomatoes, fresh, ¼" diced (gently wash tomatoes under running water before cutting)
- **½ tsp** garlic, fresh, minced
- **2 Tbsp** basil, fresh, chopped (gently wash basil under running water before cutting)
- **1 Tbsp** balsamic vinegar
- **1 tsp** olive oil, extra virgin
- **¼ tsp** salt, table
- **¼ cup** mozzarella, finely shredded, low-moisture, part-skim, reduced-fat
- **3** sandwich thins, whole-wheat (at least 56 g or 2 oz each)

- Directions -

Step 1

Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



Preheat oven to 350 °F.

Step 3



In a medium bowl, combine tomatoes, garlic, basil, balsamic vinegar, olive oil, salt, and mozzarella cheese. Set aside. Keep cold at 40 °F or lower (see notes).

Step 4



Separate sandwich thins and place both halves on a baking sheet. Bake for about 6–8 minutes or until toasted.

Step 5



Place ½ cup tomato mixture on each toasted half.

Step 6



Serve 1 piece. Serve immediately, or keep tomato mixture cold at 40 °F or lower.

Caprese Bruschetta

CACFP Crediting Information:

-  ½ cup vegetable
-  1 oz eq grains 
-  ¼ oz eq meat alternate

Notes:

- **Contains milk (mozzarella cheese) and wheat (sandwich thins).** Sandwich thins can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (sandwich thins) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If not serving immediately, store sandwich thins and tomato mixture separately. Keep tomato mixture cold at 40 °F or lower.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

1 piece Caprese Bruschetta

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	115
Total Fat	2 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	2 mg
Sodium	219 mg
Total Carbohydrate	20 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	5 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	5 g
Vitamin D	N/A
Calcium	22 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 20 minutes



Cook Time: 8 minutes



Caprese Bruschetta

Caprese refers to the use of mozzarella, tomatoes, and basil in this recipe. Bruschetta refers to the use of toasted bread as the base for the toppings. It sounds fancy, but it's really quite easy to put together.

Ingredients:

- **4½ cups** tomatoes, fresh, ¼" diced (gently wash tomatoes under running water before cutting)
- **1 tsp** garlic, fresh, minced
- **3 Tbsp** basil, fresh, chopped (gently wash basil under running water before cutting)
- **1 Tbsp + 1½ tsp** balsamic vinegar
- **1½ tsp** olive oil, extra virgin
- **½ tsp** salt, table
- **¼ cup + 2 Tbsp** mozzarella, finely shredded, low-moisture part-skim, reduced-fat
- **3** sandwich thins, whole-wheat (at least 56 g or 2 oz each)

- Directions -

Step 1

Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



Preheat oven to 350 °F.

Step 3



In a medium bowl, combine tomatoes, garlic, basil, balsamic vinegar, olive oil, salt, and mozzarella cheese. Set aside. Keep cold at 40 °F or lower (see notes).

Step 4



Separate sandwich thins and place both halves on a baking sheet. Bake for about 6–8 minutes or until toasted.

Step 5



Place ¾ cup tomato mixture on each toasted half.

Step 6



Serve 1 piece. Serve immediately, or keep tomato mixture cold at 40 °F or lower.

Caprese Bruschetta

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup vegetable
-  1 oz eq grains 
-  ¼ oz eq meat alternate

Notes:

- **Contains milk (mozzarella cheese) and wheat (sandwich thins).** Sandwich thins can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (sandwich thins) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If not serving immediately, store sandwich thins and tomato mixture separately. Keep tomato mixture cold at 40 °F or lower.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

1 piece Caprese Bruschetta

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	135
Total Fat	3 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	3 mg
Sodium	285 mg
Total Carbohydrate	22 g
Dietary Fiber	4 g
Total Sugars	6 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	6 g
Vitamin D	N/A
Calcium	28 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 5 minutes



Cook Time: 7 minutes



Cheesy Bean Tostada

Beans for snack? Yes, please!

Ingredients:

- **¾ cup** refried beans, fat-free, low-sodium
- **6** corn tortillas (at least 14 g or ½ oz each)
- **¼ cup + 2 Tbsp** cheddar cheese, reduced-fat, shredded

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 4



Sprinkle 1 Tbsp of cheese evenly over the beans on each tortilla.

Step 2



Preheat oven to 400 °F.

Step 5



Place on ungreased baking sheet and bake for 7 minutes or until cheese is melted. Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.

Step 3



Spread 2 Tbsp of beans on each corn tortilla.

Step 6



Serve 1 tostada. Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

Cheesy Bean Tostada

CACFP Crediting Information:

Crediting the beans as a meat alternate:



¾ oz eq meat alternate



½ oz eq grains 

OR

Crediting the beans as a vegetable:



⅛ cup vegetable



¼ oz eq meat alternate



½ oz eq grains 

Notes:

- **Contains milk (cheddar cheese).**
Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortillas) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

1 Cheesy Bean Tostada

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	85
Total Fat	2 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	5 mg
Sodium	96 mg
Total Carbohydrate	13 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	0 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	5 g
Vitamin D	N/A
Calcium	19 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 5 minutes



Cook Time: 7 minutes



Cheesy Bean Tostada

Beans for snack? Yes, please!

Ingredients:

- **1½ cups** refried beans, fat-free, low-sodium
- **12** corn tortillas (at least 14 g or ½ oz each)
- **¾ cup** cheddar cheese, reduced-fat, shredded

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 4



Sprinkle 1 Tbsp of cheese evenly over the beans on each tortilla.

Step 2



Preheat oven to 400 °F.

Step 5



Place on 2 ungreased baking sheets and bake for 7 minutes or until cheese is melted. Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.

Step 3



Spread 2 Tbsp of beans on each corn tortilla.

Step 6



Serve 2 tostadas. Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

Cheesy Bean Tostada

CACFP Crediting Information:

Crediting the beans as a meat alternate:

 1½ oz eq meat alternate

 1 oz eq grains 

OR

Crediting the beans as a vegetable:

 ¼ cup vegetable

 ½ oz eq meat alternate

 1 oz eq grains 

Notes:

- **Contains milk (cheddar cheese).**
Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortillas) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

2 Cheesy Bean Tostadas

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	167
Total Fat	4 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	10 mg
Sodium	187 mg
Total Carbohydrate	25 g
Dietary Fiber	5 g
Total Sugars	1 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	9 g
Vitamin D	N/A
Calcium	36 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 10 minutes



Cook Time: 0 minutes



Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes

Rotisserie chicken, Colby cheese, and grapes are packaged together to make a great snack.

Ingredients:

- **½ cup (2⅛ oz)** chicken breast, cooked, skinless, rotisserie, ¼" diced
- **¼ cup + 2 Tbsp (1½ oz)** Colby cheese, ¼" diced
- **3 cups** red grapes, seedless, fresh, halved
(gently wash grapes under running water before cutting)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 3



Top each cup with ½ cup of sliced grapes.

Step 2



Layer chicken and cheese in a 6 fl oz clear plastic cup (1 Tbsp chicken and 1 Tbsp cheese).

Step 4



Serve 1 6 fl oz cup. Serve immediately, or cover and keep cold at 40 °F or lower (see notes).

Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes

CACFP Crediting Information:



½ cup fruit



½ oz eq meat/meat alternate

Notes:

- **Contains milk (Colby cheese).**
- **Choking Prevention:** Large chunks of cheese cubes can be a choking risk for children under the age of 4. To reduce risk of choking, use shredded cheese. See page 85 for more information.
- **Choking Prevention:** Whole grapes can be a choking risk for children under the age of 4. To reduce the risk of choking, cut grapes in half lengthwise. If needed, cut into smaller pieces no larger than ½ inch.
- If preparing in advance, store diced chicken, diced cheese, and sliced grapes in separate airtight containers at 40 °F or lower until ready to assemble snack cups.



NUTRITION INFORMATION

1 Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	107
Total Fat	3 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	12 mg
Sodium	150 mg
Total Carbohydrate	19 g
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	16 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	60 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 10 minutes



Cook Time: 0 minutes



Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes

Rotisserie chicken, Colby cheese, and grapes are packaged together to make a great snack.

Ingredients:

- **1 cup (4¼ oz)** chicken breast, cooked, skinless, rotisserie, ¼" diced
- **¾ cup (3 oz)** Colby cheese, ¼" diced
- **4½ cups** red grapes, seedless, fresh, halved
(gently wash grapes under running water before cutting)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 3



Top each cup with ¾ cup of sliced grapes.

Step 2



Layer chicken and cheese in an 8 fl oz clear plastic cup (2 Tbsp chicken and 2 Tbsp cheese).

Step 4



Serve 1 8 fl oz cup. Serve immediately, or cover and keep cold at 40 °F or lower (see notes).

Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes

CACFP Crediting Information:

- 🍏 ¾ cup fruit
🍗 1 oz eq meat/meat alternate

Notes:

- **Contains milk (Colby cheese).**
- If preparing in advance, store diced chicken, diced cheese, and sliced grapes in separate airtight containers at 40 °F or lower until ready to assemble snack cups.



NUTRITION INFORMATION

1 Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	180
Total Fat	5 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	24 mg
Sodium	299 mg
Total Carbohydrate	28 g
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	24 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	114 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 0 minutes



Corny Salsa With Tortilla Chips

Corn and tomatoes join forces to make a fun salsa.

Ingredients:

- **2 cups** corn, kernels, frozen, thawed, drained
- **$\frac{3}{4}$ cup** tomatoes, fresh, $\frac{1}{4}$ " diced (gently wash tomatoes under running water before cutting)
- **$\frac{3}{4}$ cup** cucumbers, fresh, unpeeled, $\frac{1}{4}$ " diced (gently wash cucumbers under running water before cutting)
- **2 Tbsp** green onions, fresh, chopped (gently wash green onions under running water before cutting)
- **$\frac{1}{2}$ tsp** chili lime seasoning
- **2 Tbsp** sour cream, light
- **3 oz** tortilla chips (at least 84 g)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



In a medium bowl, combine corn, tomatoes, cucumbers, green onions, chili lime seasoning, and sour cream. Stir to mix.

Step 3



Serve $\frac{1}{2}$ cup corny salsa and $\frac{1}{2}$ oz eq tortilla chips (about 5–7 whole chips). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Corny Salsa With Tortilla Chips

CACFP Crediting Information:



½ cup vegetable



½ oz eq grains

Notes:

- **Contains milk (sour cream).** Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortilla chips) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- **Choking Prevention:** Whole corn kernels can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- If preparing in advance, store corny salsa in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

½ cup corny salsa and ½ oz eq tortilla chips

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	122
Total Fat	4 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	1 mg
Sodium	91 mg
Total Carbohydrate	20 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	2 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	3 g
Vitamin D	N/A
Calcium	29 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 0 minutes



Corny Salsa With Tortilla Chips

Corn and tomatoes join forces to make a fun salsa.

Ingredients:

- **3 cups** corn, kernels, frozen, thawed, drained
- **1 cup + 2 Tbsp** tomatoes, fresh, ¼" diced (gently wash tomatoes under running water before cutting)
- **1 cup + 2 Tbsp** cucumbers, fresh, unpeeled, ¼" diced (gently wash cucumbers under running water before cutting)
- **3 Tbsp** green onions, fresh, chopped (gently wash green onions under running water before cutting)
- **½ tsp + ¼ tsp** chili lime seasoning
- **3 Tbsp** sour cream, light
- **6 oz** tortilla chips (at least 168 g)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



In a medium bowl, combine corn, tomatoes, cucumbers, green onions, chili lime seasoning, and sour cream. Stir to mix.

Step 3



Serve ¾ cup corny salsa and 1 oz eq tortilla chips (about 10–15 whole chips). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Corny Salsa With Tortilla Chips

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup vegetable
-  1 oz eq grains

Notes:

- **Contains milk (sour cream).** Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortilla chips) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If preparing in advance, store corny salsa in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

¾ cup corny salsa and 1 oz eq tortilla chips

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	218
Total Fat	8 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	2 mg
Sodium	158 mg
Total Carbohydrate	36 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	4 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	5 g
Vitamin D	N/A
Calcium	51 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 0 minutes



Curried Chicken Wraps

You can use curry powder in a variety of recipes. In this recipe, it adds a wonderful flavor to the familiar wrap.

Ingredients:

- **¼ cup** Greek yogurt, non-fat, plain
- **¼ tsp** curry powder
- **¾ cup (3 oz)** chicken, boneless, skinless, cooked, ¼" diced
- **¾ cup + 2 Tbsp** apples, fresh, unpeeled, ¼" diced (gently wash apples under running water before cutting)
- **¼ cup + 2 Tbsp** raisins, golden
- **3** tortillas, whole-wheat (8" across, at least 42 g or 1½ oz each)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 4



Place ½ cup chicken salad in the center of each tortilla. Fold each side of tortilla in, then roll up.

Step 2



In a medium bowl, combine yogurt and curry powder. Stir until well-blended.

Step 5



Place seam-side down on a cutting board and cut in half.

Step 3



Using a rubber spatula, fold in chicken, apples, and raisins (see notes).

Step 6



Serve 1 half of wrap. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Curried Chicken Wraps

CACFP Crediting Information:

-  ¼ cup fruit
-  ½ oz eq meat
-  ¾ oz eq grains 

Notes:

- **Contains milk (yogurt) and wheat (tortillas).** Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortillas) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- **Choking Prevention:** Dried fruit can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- If preparing in advance, store chicken salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to assemble wraps.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

1 half Curried Chicken Wrap

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	120
Total Fat	2 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	11 mg
Sodium	164 mg
Total Carbohydrate	20 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	8 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	6 g
Vitamin D	N/A
Calcium	24 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 0 minutes



Curried Chicken Wraps

You can use curry powder in a variety of recipes. In this recipe, it adds a wonderful flavor to the familiar wrap.

Ingredients:

- **½ cup** Greek yogurt, non-fat, plain
- **½ tsp** curry powder
- **1½ cups (6 oz)** chicken, boneless, skinless, cooked, ¼" diced
- **1¾ cups** apples, fresh, unpeeled, ¼" diced (gently wash apples under running water before cutting)
- **¾ cup** raisins, golden
- **6** tortillas, whole-wheat (8" across, at least 42 g or 1½ oz each)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 4



Place ½ cup chicken salad in the center of each tortilla. Fold each side of tortilla in, then roll up.

Step 2



In a medium bowl, combine yogurt and curry powder. Stir until well-blended.

Step 5



Place seam-side down on a cutting board and cut in half.

Step 3



Using a rubber spatula, fold in chicken, apples, and raisins (see notes).

Step 6



Serve 2 halves. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Curried Chicken Wraps

CACFP Crediting Information:

-  ½ cup fruit
-  1 oz eq meat
-  1½ oz eq grains 

Notes:

- **Contains milk (yogurt) and wheat (tortillas).** Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortillas) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- If preparing in advance, store chicken salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to assemble wraps.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

2 halves Curried Chicken Wrap

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	231
Total Fat	4 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	22 mg
Sodium	308 mg
Total Carbohydrate	39 g
Dietary Fiber	5 g
Total Sugars	17 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	13 g
Vitamin D	N/A
Calcium	49 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 0 minutes



Deli Bento Box

Think inside the box. This trendy theme allows you to satisfy appetites and be creative.

Ingredients:

- **¼ cup** mayonnaise, reduced-fat
- **1 Tbsp + 1 tsp** yellow mustard
- **1 Tbsp + 1 tsp** honey
- **¼ tsp** garlic powder
- **3** slices deli turkey, low-sodium (1 oz slices)
- **3** slices cheddar cheese, reduced-fat (1 oz slices)
- **12** tomatoes, fresh, grape (gently wash tomatoes under running water)
- **¾ cup** cucumbers, fresh, peeled strips, ¼" slices (gently wash cucumbers under running water before cutting/peeling)
- **18** crackers, woven, (about 1½" by 1½" each), whole-wheat, square, savory, 2.4 oz or 66 g of crackers total (see notes)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 4



Cut each slice of cheese into 4 squares. Divide turkey and cheese into 6 even portions.

Step 2



In a small bowl, whisk together mayonnaise, yellow mustard, honey, and garlic powder. Set aside.

Step 5



Fill each space in the box with 1 Tbsp dressing, turkey and cheese (½ slice of turkey and 2 squares of cheese), tomatoes (2) and cucumbers (2), and crackers (3). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Step 3



Cut turkey slices in half.

Deli Bento Box

CACFP Crediting Information:



¼ cup vegetable



¾ oz eq meat/meat alternate



½ oz eq grains 

Notes:

- **Contains milk (cheddar cheese), wheat (crackers), and eggs (mayonnaise).**
- **Choking Prevention:** Whole grape tomatoes can be a choking risk for children under the age of 4. To reduce the risk of choking, cut cherry tomatoes in half lengthwise. If needed, cut into smaller pieces no larger than ½ inch. See page 85 for more information.
- If serving other types of crackers, nutrition information and number of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 66 g or 2.4 oz of crackers for this recipe.
- Child Nutrition label or Product Formulation Statement needed to credit deli/luncheon meats that are not in the Food Buying Guide for Child Nutrition Programs.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.
- Serve a variety of foods during the week to balance out an occasional snack item that may be higher in sodium or saturated fat.



NUTRITION INFORMATION

1 Deli Bento Box

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	174
Total Fat	8 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	20 mg
Sodium	176 mg
Total Carbohydrate	18 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	6 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	109 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 0 minutes



Deli Bento Box

Think inside the box. This trendy theme allows you to satisfy appetites and be creative.

Ingredients:

- **½ cup** mayonnaise, reduced-fat
- **2 Tbsp + 2 tsp** yellow mustard
- **2 Tbsp + 2 tsp** honey
- **½ tsp** garlic powder
- **6** slices deli turkey, low-sodium (1 oz slices)
- **6** slices cheddar cheese, reduced-fat (1 oz slices)
- **36** tomatoes, fresh, grape (gently wash tomatoes under running water)
- **2 cups** cucumbers, fresh, peeled strips, ¼" slices (gently wash cucumbers under running water before cutting/peeling)
- **36** crackers, woven, (about 1½" by 1½" each), whole-wheat, square, savory, 132 g or 4.8 oz of crackers total (see notes)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 4



Cut each slice of cheese into 4 squares. Divide turkey and cheese into 6 even portions.

Step 2



In a small bowl, whisk together mayonnaise, yellow mustard, honey, and garlic powder. Set aside.

Step 5



Fill each space in the box with 2 Tbsp dressing, turkey and cheese (2 half slices of turkey and 4 squares of cheese), tomatoes (6) and cucumbers (6), and crackers (6). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Step 3



Cut turkey slices in half.

Deli Bento Box

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup vegetable
-  1½ oz eq meat/meat alternate
-  1 oz eq grains 

Notes:

- **Contains milk (cheese), wheat (crackers), and eggs (mayonnaise).**
- If serving other types of crackers, nutrition information and number of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 132 g or 4.8 oz of crackers for this recipe.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Child Nutrition label or Product Formulation Statement needed to credit deli/luncheon meats that are not in the Food Buying Guide for Child Nutrition Programs.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.
- Serve a variety of foods during the week to balance out an occasional snack item that may be higher in sodium or saturated fat.



NUTRITION INFORMATION

1 Deli Bento Box

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	331
Total Fat	16 g
Saturated Fat	6 g
Cholesterol	41 mg
Sodium	320 mg
Total Carbohydrate	28 g
Dietary Fiber	4 g
Total Sugars	13 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	15 g
Vitamin D	N/A
Calcium	219 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 10 minutes



Cook Time: 0 minutes



Dried Fruit and Cereal Snack Mix

Cereal is not just for breakfast. This crunchy snack mix made with cereals and dried fruit is whole grain-rich and fun to eat.

Ingredients:

- $\frac{3}{4}$ **cup** apples, dried, slices or rings, regular moisture, $\frac{1}{2}$ " chopped (see notes)
- $\frac{3}{4}$ **cup** cherries, red tart, dried, whole, without pits (see notes)
- $\frac{3}{4}$ **cup (1½ oz)** shredded wheat cereal, frosted, miniature-sized
- $1\frac{1}{2}$ **cups (1¼ oz)** toasted whole grain oats cereal, o-shaped
- $\frac{3}{4}$ **cup (1½ oz)** multigrain cereal squares

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 3



Serve $\frac{2}{3}$ cup.

Step 2



In a medium bowl, combine all ingredients. Toss.

Dried Fruit and Cereal Snack Mix

CACFP Crediting Information:

- 🍏 ½ cup fruit
 🍞 ½ oz eq grains 🌿

Notes:

- **Contains wheat (cereal).**
- **Choking prevention:** Dried fruit can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- If you choose to make the recipe without dried fruit, combine the cereals in a bowl, toss, and serve ½ cup. Credits as ½ oz eq grains.
- Each cereal must not contain more than 6 grams of total sugars per dry ounce.
- Dried fruits credit as twice the amount served.
- The 🌿 symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

⅔ cup Dried Fruit and Cereal Snack Mix

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	188
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	81 mg
Total Carbohydrate	45 g
Dietary Fiber	4 g
Total Sugars	14 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	3 g
Vitamin D	N/A
Calcium	42 mg
Iron	16 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 10 minutes



Cook Time: 0 minutes



Dried Fruit and Cereal Snack Mix

Cereal is not just for breakfast. This crunchy snack mix made with cereals and dried fruit is whole grain-rich and fun to eat.

Ingredients:

- **1 cup + 2 Tbsp** apples, dried, slices or rings, regular moisture, ½" chopped
- **1 cup + 2 Tbsp** cherries, red tart, dried, whole, without pits
- **1½ cups (3 oz)** shredded wheat cereal, frosted, bite-sized
- **3 cups (1¾ oz)** toasted whole grain oats cereal, o-shaped
- **1½ cups (3 oz)** multigrain cereal squares

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 3



Serve 1¼ cups.

Step 2



In a medium bowl, combine all ingredients. Toss.

Dried Fruit and Cereal Snack Mix

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup fruit
-  1¼ oz eq grains 

Notes:

- **Contains wheat (cereal).**
- Each cereal must not contain more than 6 grams of total sugars per dry ounce.
- Dried fruits credit as twice the amount served.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

1¼ cups Dried Fruit and Cereal Snack Mix

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	322
Total Fat	2 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	154 mg
Total Carbohydrate	76 g
Dietary Fiber	7 g
Total Sugars	24 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	5 g
Vitamin D	N/A
Calcium	75 mg
Iron	32 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 20 minutes



Cook Time: 0 minutes



Fresh Veggie Wraps

Color your snack amazing with this easy-to-make wrap.

Ingredients:

- **2 Tbsp** tomatoes, diced, canned, low-sodium, drained
- **1 Tbsp** cream cheese, reduced-fat
- **3** tortillas, whole-wheat (8" across, at least 42 g or 1½ oz each)
- **1½ cups** romaine lettuce, fresh, chopped (gently wash lettuce under running water before cutting)
- **¾ cup** red bell peppers, fresh, ¼" strips (gently wash bell peppers under running water before cutting)
- **1½ cups** cucumbers, fresh, unpeeled, ¼" sliced (gently wash cucumbers under running water before cutting)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



In a small bowl, combine tomatoes and cream cheese. Use a fork to combine (see notes).

Step 3



Spread 1 Tbsp tomato cream cheese mixture in the middle of each tortilla.

Step 4



Top tomato cream cheese mixture with ½ cup romaine lettuce, ¼ cup bell pepper strips (6–8), and ½ cup cucumber slices (4).

Step 5



Roll into an open wrap.

Step 6



Place seam-side down on a cutting board and cut in half.

Step 7



Serve 1 half. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Fresh Veggie Wraps

CACFP Crediting Information:

 $\frac{1}{2}$ cup vegetable $\frac{3}{4}$ oz eq grains

Notes:

- **Contains milk (cream cheese) and wheat (tortillas).** Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortillas) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If preparing in advance, store tomato cream cheese mixture and vegetables in separate airtight containers at 40 °F or lower until ready to assemble wraps.
- The symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

1 half Fresh Veggie Wrap

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	77
Total Fat	2 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	1 mg
Sodium	162 mg
Total Carbohydrate	13 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	2 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	3 g
Vitamin D	N/A
Calcium	24 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 20 minutes



Cook Time: 0 minutes



Fresh Veggie Wraps

Color your snack amazing with this easy-to-make wrap.

Ingredients:

- **¼ cup** tomatoes, diced, canned, low-sodium, drained
- **2 Tbsp** cream cheese, reduced-fat
- **6** tortillas, whole-wheat (8" across, at least 42 g or 1½ oz each)
- **3 cups** romaine lettuce, fresh, chopped (gently wash lettuce under running water before cutting)
- **1 cup + 2 Tbsp** red bell peppers, fresh, ¼" strips (gently wash bell peppers under running water before cutting)
- **2¼ cups** cucumbers, fresh, unpeeled, ¼" sliced (gently wash cucumbers under running water before cutting)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



In a small bowl, combine tomatoes and cream cheese. Use a fork to combine (see notes).

Step 3



Spread 1 Tbsp cream cheese mixture in the middle of each tortilla.

Step 4



Top tomato cream cheese mixture with ½ cup romaine lettuce, 3 Tbsp bell pepper strips (5–6), and ¼ cup + 2 Tbsp cucumber slices (3).

Step 5



Roll into an open wrap.

Step 6



Place seam-side down on a cutting board and cut in half.

Step 7



Serve 2 halves. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Fresh Veggie Wraps

CACFP Crediting Information:

 $\frac{3}{4}$ cup vegetable

1½ oz eq grains

Notes:

- **Contains milk (cream cheese) and wheat (tortillas).** Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortillas) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If preparing in advance, store tomato cream cheese mixture and vegetables in separate airtight containers at 40 °F or lower until ready to assemble wraps.
- The symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

2 halves Fresh Veggie Wrap

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	149
Total Fat	4 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	2 mg
Sodium	288 mg
Total Carbohydrate	24 g
Dietary Fiber	5 g
Total Sugars	2 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	6 g
Vitamin D	N/A
Calcium	44 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 0 minutes



Fruited Chicken Salad With Crackers

Add some color to your chicken salad with this easy recipe.

Ingredients:

- **2 Tbsp** mayonnaise, reduced-fat
- **½ tsp** lemon juice
- **¼ tsp** celery seed
- **⅛ tsp** onion powder
- **¾ cup (3 oz)** chicken breast, boneless, skinless, cooked, ¼" diced
- **¼ cup + 2 Tbsp** apples, Granny Smith, fresh, unpeeled, cored, ¼" diced (gently wash apples under running water before cutting)
- **¼ cup** cranberries, dried (see notes)
- **36** crackers, thin, wheat, square, savory, about 1¼" by 1¼" each, 66 g or 2.4 oz of crackers total (see notes)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 3



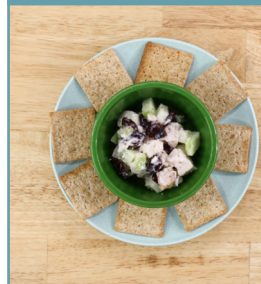
Using a rubber spatula, fold in chicken, apples, and cranberries (see notes).

Step 2



In a small bowl, combine mayonnaise, lemon juice, celery seed, and onion powder. Stir until well-blended.

Step 4



Serve 2 Tbsp 2 tsp chicken salad and 6 crackers. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Fruited Chicken Salad With Crackers

CACFP Crediting Information:

-  1/8 cup fruit
-  1/2 oz eq meat
-  1/2 oz eq grains 

Notes:

- Contains wheat (crackers) and eggs (mayonnaise).
- Choking Prevention:** Dried fruit can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- If you choose to make the recipes without dried fruit, follow the recipe as written but do not add the dried cranberries. Credits as 1/2 oz eq meat, 1/2 oz eq grains.
- If serving other types of crackers, nutrition information and amounts of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 66 g or 2.4 oz of crackers for this recipe.
- If preparing in advance, store chicken salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

2 Tbsp 2 tsp fruited chicken salad and 6 crackers

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	99
Total Fat	3 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	13 mg
Sodium	126 mg
Total Carbohydrate	14 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	5 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	18 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 0 minutes



Fruited Chicken Salad With Crackers

Add some color to your chicken salad with this easy recipe.

Ingredients:

- **¼ cup** mayonnaise, reduced-fat
- **1 tsp** lemon juice
- **½ tsp** celery seed
- **¼ tsp** onion powder
- **1½ cups (6 oz)** chicken breast, boneless, skinless, cooked, ¼" diced
- **¾ cup** apples, Granny Smith, fresh, unpeeled, cored, ¼" diced (gently wash apples under running water before cutting)
- **⅓ cup + 1 Tbsp** cranberries, dried
- **72** crackers, thin, wheat, square, savory, about 1¼" by 1¼" each, 132 g or 4.8 oz of crackers total

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 3



Using a rubber spatula, fold in chicken, apples, and cranberries (see notes).

Step 2



In a medium bowl, combine mayonnaise, lemon juice, celery seed, and onion powder. Stir until well-blended.

Step 4



Serve ⅓ cup chicken salad and 12 crackers. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Fruited Chicken Salad With Crackers

CACFP Crediting Information:

-  ¼ cup fruit
-  1 oz eq meat
-  1 oz eq grains 

Notes:

- Contains wheat (crackers) and eggs (mayonnaise).
- If serving other types of crackers, nutrition information and amounts of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 132 g or 4.8 oz of crackers for this recipe.
- If preparing in advance, store chicken salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

⅓ cup fruited chicken salad and 12 crackers

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	237
Total Fat	8 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	25 mg
Sodium	252 mg
Total Carbohydrate	27 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	10 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	27 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 8 minutes



Herb Bagel Bites

Garlic and basil transform ordinary bagels into an extraordinary snack.

Ingredients:

- 2 bagels, whole-wheat (at least 84 grams or 3 oz each)
- 2 Tbsp margarine, *trans* fat-free
- ½ tsp garlic powder
- 1 tsp basil, leaf, dried (2 tsp fresh, chopped)

- Directions -

Step 1

Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



Preheat oven to 400 °F.

Step 3



Cut each bagel in half (if not already pre-sliced). Then cut each half into three pieces.

Step 4



Place margarine in a microwave safe bowl. Melt in the microwave for 10 seconds at a time until completely melted.

Step 5



Add garlic powder and basil to melted margarine. Stir.

Step 6



Place bagel pieces in a medium bowl and toss with seasoned margarine.

Step 7



Place on ungreased baking sheet and toast, about 7–8 minutes.

Step 8



Serve 2 Herb Bagel Bites. Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

Herb Bagel Bites

CACFP Crediting Information:

 1 oz eq grains 

Notes:

- **Contains wheat (bagels).** Bagels can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (bagels) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If using fresh basil, gently wash under running water before cutting.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

2 Herb Bagel Bites

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	118
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	171 mg
Total Carbohydrate	16 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	2 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	3 g
Vitamin D	N/A
Calcium	53 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 8 minutes



Herb Bagel Bites

Garlic and basil transform ordinary bagels into an extraordinary snack.

Ingredients:

- 3 bagels, whole-wheat (at least 84 grams or 3 oz each)
- 3 Tbsp margarine, *trans* fat-free
- ½ tsp + ¼ tsp garlic powder
- ½ Tbsp basil, leaf, dried (3 tsp fresh, chopped)

- Directions -

Step 1

Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



Preheat oven to 400 °F.

Step 3



Cut each bagel in half (if not already pre-sliced). Then cut each half into three pieces.

Step 4



Place margarine in a microwave safe bowl. Melt in the microwave for 10 seconds at a time until completely melted.

Step 5



Add garlic powder and basil to melted margarine. Stir.

Step 6



Place bagel pieces in a medium bowl and toss with seasoned margarine.

Step 7



Place on ungreased baking sheet and toast, about 7–8 minutes.

Step 8



Serve 3 Herb Bagel Bites (½ bagel). Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

Herb Bagel Bites

CACFP Crediting Information:

 1½ oz eq grains 

Notes:

- **Contains wheat (bagels).** Bagels can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (bagels) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If using fresh basil, gently wash under running water before cutting.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

3 Herb Bagel Bites

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	163
Total Fat	6 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	241 mg
Total Carbohydrate	24 g
Dietary Fiber	4 g
Total Sugars	3 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	5 g
Vitamin D	N/A
Calcium	78 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 20 minutes



Mini Egg Salad Sandwiches

These mini sandwiches are great as a snack or for lunch.

Ingredients:

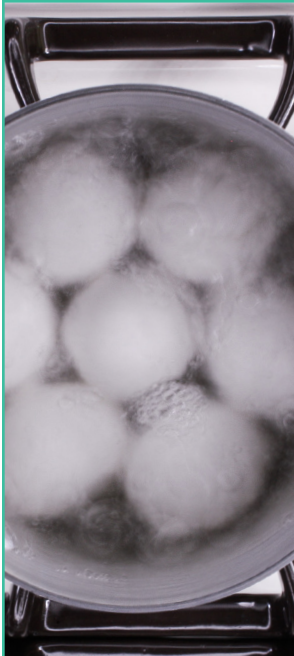
- **3** eggs, fresh, large, whole
- **1 Tbsp** onions, green, fresh, chopped (gently wash green onions under running water before cutting)
- **2 Tbsp** celery, fresh, $\frac{1}{4}$ " diced (gently wash celery under running water before cutting)
- **A pinch** black pepper, ground
- **$\frac{1}{4}$ tsp** mustard, dry, ground
- **2 Tbsp** mayonnaise, reduced-fat
- **2 tsp** pickle relish, sweet
- **3** rolls or buns (hamburger, brioche, etc., at least 28 g or 1 oz each)

- Directions -

Step 1

Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



Boil eggs: Place eggs in a small pot. Add water until there is 1" of water above the eggs. Place on the stove on medium-high heat. Bring to a boil. Remove eggs from heat. Cover and let eggs stand in hot water for 12 minutes to hard-boil the eggs. Wash hands after touching uncooked eggs.

Step 3



While eggs are cooking, prepare an ice bath. Place ice and water in a bowl. Set aside.

Step 4



When eggs are done, remove with a slotted spoon and place in the ice bath for 10 minutes.

Step 5



Peel and chop eggs.

Mini Egg Salad Sandwiches

- Directions -

Step 6



In a small bowl, combine eggs, green onions, celery, pepper, dry mustard, mayonnaise, and pickle relish. Stir until well-blended (see notes).

Step 7



Place ¼ cup of egg salad between each bun.

Step 8



Cut sandwich in half.

Step 9



Serve 1 half. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

CACFP Crediting Information:



1 oz eq meat alternate



½ oz eq grains

Notes:

- **Contains eggs (eggs and mayonnaise) and wheat (rolls).** Rolls can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (rolls) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- The ice bath will cool the eggs quickly and make them easier to peel.
- If preparing in advance, store egg salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to assemble sandwiches.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

NUTRITION INFORMATION

1 half Mini Egg Salad Sandwich

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	101
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	104 mg
Sodium	95 mg
Total Carbohydrate	9 g
Dietary Fiber	0 g
Total Sugars	3 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	21 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 20 minutes



Mini Egg Salad Sandwiches

These mini sandwiches are great as a snack or for lunch.

Ingredients:

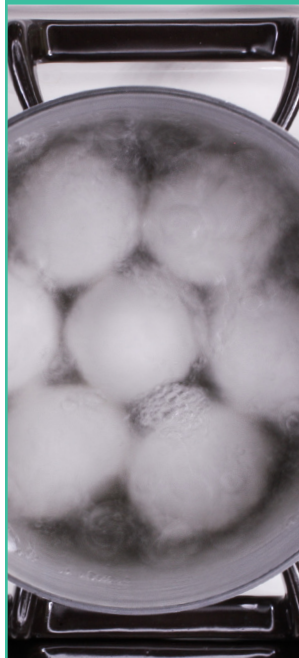
- **6** eggs, fresh, large, whole
- **2 Tbsp** onions, green, fresh, chopped (gently wash green onions under running water before cutting)
- **¼ cup** celery, fresh, ¼" diced (gently wash celery under running water before cutting)
- **⅛ tsp** black pepper, ground
- **½ tsp** mustard, dry, ground
- **¼ cup** mayonnaise, reduced-fat
- **1 Tbsp + 1 tsp** pickle relish, sweet
- **6** rolls or buns (hamburger, brioche, etc., at least 28 g or 1 oz each)

- Directions -

Step 1

Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



Boil eggs: Place eggs in a small pot. Add water until there is 1" of water above the eggs. Place on the stove on medium-high heat. Bring to a boil. Remove eggs from heat. Cover and let eggs stand in hot water for 12 minutes to hard-boil the eggs. Wash hands after touching uncooked eggs.

Step 3



While eggs are cooking, prepare an ice bath. Place ice and water in a bowl. Set aside.

Step 4



When eggs are done, remove with a slotted spoon and place in the ice bath for 10 minutes.

Step 5



Peel and chop eggs.

Ages: 6–18, 6 Servings

Mini Egg Salad Sandwiches

- Directions -

Step 6



In a small bowl, combine eggs, green onions, celery, pepper, dry mustard, mayonnaise, and pickle relish. Stir until well-blended (see notes).

Step 7



Place $\frac{1}{4}$ cup of egg salad between each bun.

Step 8



Serve 1 sandwich. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

CACFP Crediting Information:



2 oz eq meat alternate



1 oz eq grains

Notes:

- **Contains eggs (eggs and mayonnaise) and wheat (rolls).** Rolls can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (rolls) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- The ice bath will cool the eggs quickly and make them easier to peel.
- If preparing in advance, store egg salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to assemble sandwiches.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

NUTRITION INFORMATION

1 Mini Egg Salad Sandwich

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	203
Total Fat	10 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	209 mg
Sodium	194 mg
Total Carbohydrate	19 g
Dietary Fiber	0 g
Total Sugars	5 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	42 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 10 minutes



Cook Time: 0 minutes



Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter

Graham crackers go great with just about anything. This pairing, which includes fruit and peanut butter, is a tasty winner!

Ingredients:

- **6 cups (1 lb 9 oz)** strawberries, frozen, whole, unsweetened, thawed, drained
- **¼ cup + 2 Tbsp** peanut butter, smooth
- **1½ cups** bear-shaped sweet crackers (about 1" x ½" each), whole grain-rich, 84 g or 3 oz of crackers total (see notes)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



In a medium bowl, combine strawberries and peanut butter. Use a hand or stand mixer to blend until smooth. Let sit for 10–15 minutes to settle.

Step 3



Place ½ cup strawberry-peanut butter mixture in a 6 fl oz cup or bowl. Top with ¼ cup mini graham crackers (bear-shaped) or 14 g crushed graham crackers.

Step 4



Serve 1 6 fl oz cup or bowl. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter

CACFP Crediting Information:

-  ½ cup fruit
-  ½ oz eq meat alternate
-  ½ oz eq grains 

Notes:

- Contains peanuts (peanut butter) and wheat (bear-shaped sweet crackers).
- Choking Prevention:** Nut butters can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- If not serving immediately, do not top strawberry-peanut butter mixture with crackers, store separately to prevent crackers from becoming soggy/soft.
- If serving other types of sweet crackers, nutrition information and number of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 84 g or 3 oz of sweet crackers for this recipe.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

1 6 fl oz cup or bowl Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	236
Total Fat	10 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	121 mg
Total Carbohydrate	34 g
Dietary Fiber	4 g
Total Sugars	19 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	82 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 10 minutes



Cook Time: 0 minutes



Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter

Graham crackers go great with just about anything. This pairing, which includes fruit and peanut butter, is a tasty winner!

Ingredients:

- **9 cups (2 lb 5½ oz)** strawberries, frozen, whole, unsweetened, thawed, drained
- **¾ cup** peanut butter, smooth
- **3 cups** bear-shaped sweet crackers (about 1" by ½" each), whole grain-rich, 168 g or 6 oz of crackers total (see notes)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



In a medium bowl, combine strawberries and peanut butter. Use a hand or stand mixer to blend until smooth. Let sit for 10–15 minutes to settle.

Step 3



Place ¾ cup strawberry-peanut butter mixture in a 10 fl oz cup or bowl. Top with ½ cup mini graham crackers (bear-shaped) or 28 g crushed graham crackers.

Step 4



Serve 1 10 fl oz cup or bowl. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup fruit
-  1 oz eq meat alternate
-  1 oz eq grains 

Notes:

- Contains peanuts (peanut butter) and wheat (bear-shaped sweet crackers).
- If not serving immediately, do not top strawberry-peanut butter mixture with crackers, store separately to prevent crackers from becoming soggy/soft.
- If serving other types of sweet crackers, nutrition information and number of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 168 g or 6 oz of sweet crackers for this recipe.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

1 10 fl oz cup or bowl Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	443
Total Fat	20 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	242 mg
Total Carbohydrate	58 g
Dietary Fiber	7 g
Total Sugars	31 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	9 g
Vitamin D	N/A
Calcium	147 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 20 minutes



Cook Time: 20 minutes



Parmesan Zucchini Chips

Five simple ingredients combine to make a tasty vegetable snack everyone will enjoy.

Ingredients:

- **Nonstick cooking spray**
- **½ cup** whole-wheat breadcrumbs
- **1 tsp** Italian seasoning, dried
- **1½ Tbsp** parmesan cheese, grated
- **5 cups (1 lb 3 oz)** zucchini, fresh, unpeeled, ¼" sliced, rounds (gently wash zucchini under running water before cutting)
- **¼ cup** mayonnaise, reduced-fat

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



Preheat oven to 400 °F.

Step 3



Line baking sheets with foil or parchment paper and spray with nonstick cooking spray.

Step 4



In a small bowl, combine breadcrumbs, Italian seasoning, and parmesan cheese. Stir until well-blended.

Step 5



In a separate bowl, combine zucchini rounds and mayonnaise. Stir until all rounds are coated.

Step 6



Add breadcrumb mixture and stir until all rounds are coated.

Parmesan Zucchini Chips

- Directions -

Step 7



Place zucchini rounds in a single layer on prepared baking sheet. Sprinkle any remaining breadcrumb mixture on top of zucchini rounds.

Step 8



Bake until golden brown and crispy, about 20 minutes. Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds

Step 9



Serve ½ cup. Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

CACFP Crediting Information:



½ cup vegetable



¼ oz eq grains 

Notes:

- **Contains eggs (mayonnaise) and wheat (breadcrumbs).** Breadcrumbs can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (breadcrumbs) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- Can substitute regular breadcrumbs for whole-wheat breadcrumbs.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.
- Prepare recipe for same day service to maintain quality.

NUTRITION INFORMATION

½ cup Parmesan Zucchini Chips

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	92
Total Fat	4 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	5 mg
Sodium	217 mg
Total Carbohydrate	12 g
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	2 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	66 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 20 minutes



Cook Time: 20 minutes



Parmesan Zucchini Chips

Five simple ingredients combine to make a tasty vegetable snack everyone will enjoy.

Ingredients:

- **Nonstick cooking spray**
- **1 cup** whole-wheat breadcrumbs
- **2 tsp** Italian seasoning, dried
- **2¼ Tbsp** parmesan cheese, grated
- **7½ cups (1 lb 12½ oz)** zucchini, fresh, unpeeled, ¼" sliced, rounds (gently wash zucchini under running water before cutting)
- **¼ cup + 2 Tbsp** mayonnaise, reduced-fat

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



Preheat oven to 400 °F.

Step 3



Line baking sheets with foil or parchment paper and spray with nonstick cooking spray.

Step 4



In a small bowl, combine breadcrumbs, Italian seasoning, and parmesan cheese. Stir until well-blended.

Step 5



In a separate bowl, combine zucchini rounds and mayonnaise. Stir until all rounds are coated.

Step 6



Add breadcrumb mixture and stir until all rounds are coated.

Ages: 6–18, 6 Servings

Parmesan Zucchini Chips

- Directions -

Step 7



Place zucchini rounds in a single layer on prepared baking sheet. Sprinkle any remaining breadcrumb mixture on top of zucchini rounds.

Step 8



Bake until golden brown and crispy, about 20 minutes. Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds

Step 9



Serve $\frac{3}{4}$ cup. Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

CACFP Crediting Information:



$\frac{3}{4}$ cup vegetable



$\frac{3}{4}$ oz eq grains 

Notes:

- **Contains eggs (mayonnaise) and wheat (breadcrumbs).** Breadcrumbs can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (breadcrumbs) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- Can substitute regular breadcrumbs for whole-wheat breadcrumbs.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.
- Prepare recipe for same day service to maintain quality.
- Serve a variety of foods during the week to balance out an occasional snack that may be higher in sodium.

NUTRITION INFORMATION

$\frac{3}{4}$ cup Parmesan Zucchini Chips

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	138
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	7 mg
Sodium	313 mg
Total Carbohydrate	19 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	4 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	6 g
Vitamin D	N/A
Calcium	110 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available


Preparation Time: 10 minutes

Cook Time: 0 minutes


Peach and Yogurt Smoothies

With just two ingredients, this simple smoothie will be a new favorite.

Ingredients:

- **7½ cups (1 lb 11 oz)** peaches, frozen, unsweetened, thawed, drained
- **1½ cups** vanilla yogurt, low-fat

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 3



Serve ¾ cup. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Step 2



Combine peaches and yogurt in a blender. Mix until smooth.

CACFP Crediting Information:



½ cup fruit



½ oz eq meat alternate

Notes:

- **Contains milk (yogurt).**
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- Refrigerating smoothies for more than 3 hours may cause a texture change.
- Smoothies can be made in advance and stored in the freezer.

NUTRITION INFORMATION

¾ cup Peach and Yogurt Smoothie

NUTRIENTS

Calories

AMOUNT

109

Total Fat

1 g

Saturated Fat

0 g

Cholesterol

3 mg

Sodium

37 mg

Total Carbohydrate

24 g

Dietary Fiber

2 g

Total Sugars

22 g

Includes Added Sugars

N/A

Protein

4 g

Vitamin D

N/A

Calcium

97 mg

Iron

0 mg

Potassium

N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 10 minutes



Cook Time: 0 minutes



Peach and Yogurt Smoothies

With just two ingredients, this simple smoothie will be a new favorite.

Ingredients:

- **11¼ cups (2 lb 8 oz)** peaches, frozen, unsweetened, thawed, drained
- **3 cups** vanilla yogurt, low-fat

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 3



Serve 1¼ cups. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Step 2



Combine peaches and yogurt in a blender. Mix until smooth.

CACFP Crediting Information:



¾ cup fruit



1 oz eq meat alternate

Notes:

- **Contains milk (yogurt).**
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- Refrigerating smoothies for more than 3 hours may cause a texture change.
- Smoothies can be made in advance and stored in the freezer.

NUTRITION INFORMATION

1¼ cups Peach and Yogurt Smoothie

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	187
Total Fat	1 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	6 mg
Sodium	75 mg
Total Carbohydrate	40 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	37 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	7 g
Vitamin D	N/A
Calcium	194 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 10 minutes



Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies

A great way to serve some protein at snack time! Try serving this dip with a variety of vegetables or a whole grain bread or cracker.

Ingredients:

- **1¼ cups** garbanzo beans, low-sodium, canned, drained, rinsed (Save liquid to use in step 2. If using water, drain and rinse beans)
- **½ tsp** garlic powder
- **1 tsp** lemon juice, fresh or bottled
- **1 Tbsp** vegetable oil
- **2 Tbsp** water or liquid from garbanzo beans
- **½ tsp** cumin, ground
- **⅛ tsp** black pepper, ground
- **2 Tbsp** Greek yogurt, plain, non-fat
- **1½ cups** broccoli, florets, fresh
- **1½ cups** carrots, baby, fresh

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



In a blender or food processor, combine garbanzo beans, garlic powder, lemon juice, vegetable oil, water or bean liquid, cumin, black pepper, and yogurt. Blend until smooth. Add additional water or liquid if needed. Set aside. Keep cold at 40 °F or lower (see notes).

Step 3



Place 2–3 inches of water and a steamer basket in a medium saucepan. Heat on medium-high heat for 2–3 minutes or until water comes to a boil. Add baby carrots and cook for 3 minutes. Add broccoli florets and steam for an additional 4–6 minutes or until tender.

Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies

- Directions -

Step 4



Remove from heat. Place vegetables in a bowl. Toss. Allow to cool.

Step 5



Serve 3 Tbsp savory yogurt-hummus dip and ½ cup veggies. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

CACFP Crediting Information:

Crediting beans as a meat alternate:



½ cup vegetable



½ oz eq meat alternate

OR

Crediting beans as a vegetable:



⅝ cup vegetable

Notes:

- **Contains milk (yogurt).**
- Cooked dry beans can be substituted for canned beans (~½ cup dry beans yields 1¼ cups cooked).
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- If preparing in advance, store hummus in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.

NUTRITION INFORMATION

3 Tbsp savory yogurt-hummus dip and ½ cup veggies

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	89
Total Fat	3 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	81 mg
Total Carbohydrate	13 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	2 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	3 g
Vitamin D	N/A
Calcium	43 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 0 minutes



Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies

A great way to serve some protein at snack time! Try serving this dip with a variety of vegetables or a whole grain bread or cracker.

Ingredients:

- **2½ cups** garbanzo beans, low-sodium, canned, drained, rinsed (Save liquid to use in step 2. If using water, drain and rinse beans)
- **1 tsp** garlic powder
- **2 tsp** lemon juice, fresh or bottled
- **2 Tbsp** vegetable oil
- **¼ cup** water or liquid from garbanzo beans
- **1 tsp** cumin, ground
- **¼ tsp** black pepper, ground
- **¼ cup** Greek yogurt, plain, non-fat
- **2¼ cups** broccoli, florets, fresh
- **2¼ cups** carrots, baby, fresh

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 3



In a medium bowl combine broccoli and carrots. Toss.

Step 2



In a blender or food processor, combine garbanzo beans, garlic powder, lemon juice, vegetable oil, water or bean liquid, cumin, black pepper, and yogurt. Blend until smooth. Add additional water or liquid if needed. Set aside. Keep cold at 40 °F or lower (see notes).

Step 4



Serve ¼ cup + 2 Tbsp savory yogurt-hummus dip and ¾ cup veggies. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies

CACFP Crediting Information:

Crediting beans as a meat alternate:

 ¾ cup vegetable

 1 oz eq meat alternate

OR

Crediting beans as a vegetable:

 1 cup vegetable

Notes:

- **Contains milk (yogurt).**
- Cooked dry beans can be substituted for canned beans (~1 cup dry beans yields 2½ cups cooked).
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- If preparing in advance, store hummus in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.



NUTRITION INFORMATION

¼ cup + 2 Tbsp savory yogurt-hummus dip and
¾ cup veggies

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	160
Total Fat	6 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	1 mg
Sodium	137 mg
Total Carbohydrate	23 g
Dietary Fiber	6 g
Total Sugars	3 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	6 g
Vitamin D	N/A
Calcium	71 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 10 minutes



Cook Time: 20 minutes



Toasted Pita Wedges and Fruit Dip

Love to snack on chips and dip? Try swapping tortilla chips for toasted pita wedges and dive into a cup of naturally sweet and tasty fruit dip.

Ingredients:

- **1 cup** apricots, halves, canned in 100 percent fruit juice, drained
- **1 tsp** brown sugar, packed
- **½ tsp** ginger root, fresh, grated OR **¼ tsp** ginger, dry, ground
- **1½** pita rounds, whole-wheat (at least 56 g or 2 oz each)
- **Nonstick cooking spray**
- **½ tsp** cinnamon, ground

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



Preheat oven to 400 °F.

Step 3



In a small nonstick pot, combine apricots, brown sugar, and ginger.

Step 4



Cook on medium-high heat for 5 minutes or until it comes to a boil. Reduce heat to medium and simmer for 8–10 minutes, until apricot reduces to $\frac{3}{4}$ cup. Heat to 140 °F for at least 15 seconds.

Step 5



Cut each whole pita round into 8 wedges. Cut each half pita round into 4 wedges.

Toasted Pita Wedges and Fruit Dip

- Directions -

Step 6



Spray pita wedges with nonstick cooking spray and sprinkle with cinnamon.

Step 8



Remove pita wedges from the oven.

Step 7



Place on ungreased baking sheet. Lightly toast in the oven for 5 minutes.

Step 9



Serve $\frac{1}{8}$ cup (2 Tbsp) fruit dip and 2 wedges. Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

CACFP Crediting Information:



$\frac{1}{8}$ cup fruit



$\frac{1}{2}$ oz eq grains 

Notes:

- **Contains wheat (pita rounds).** Pita rounds can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (pita rounds) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- Fruit dip can be served cold, keep cold at 40 °F or lower.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

NUTRITION INFORMATION

2 toasted pita wedges and $\frac{1}{8}$ cup fruit dip

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	70
Total Fat	0 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	76 mg
Total Carbohydrate	16 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	1 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	2 g
Vitamin D	N/A
Calcium	11 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 10 minutes



Cook Time: 25 minutes



Toasted Pita Wedges and Fruit Dip

Love to snack on chips and dip? Try swapping tortilla chips for toasted pita wedges and dive into a cup of naturally sweet and tasty fruit dip.

Ingredients:

- **2 cups** apricots, halves, canned in 100 percent fruit juice, drained
- **2 tsp** brown sugar, packed
- **1 tsp** ginger root, fresh, grated OR $\frac{1}{2}$ **tsp** ginger, dry, ground
- **3** pita rounds, whole-wheat (at least 56 g or 2 oz each)
- **Nonstick cooking spray**
- **1 tsp** cinnamon, ground

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



Preheat oven to 400 °F.

Step 3



In a small nonstick pot, combine apricots, brown sugar, and ginger.

Step 4



Cook on medium-high heat for 5 minutes or until it comes to a boil. Reduce heat to medium and simmer for 10–15 minutes, until apricot reduces to 1½ cups. Heat to 140 °F for at least 15 seconds.

Step 5



Cut each whole pita round into 8 wedges.

Toasted Pita Wedges and Fruit Dip

- Directions -

Step 6



Spray pita wedges with nonstick cooking spray and sprinkle with cinnamon.

Step 8



Remove pita wedges from the oven.

Step 7



Place on ungreased baking sheet. Lightly toast in the oven for 5 minutes.

Step 9



Serve $\frac{1}{4}$ cup fruit dip and 4 wedges. Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

CACFP Crediting Information:

-  $\frac{1}{4}$ cup fruit
-  1 oz eq grains 

Notes:

- **Contains wheat (pita rounds).** Pita rounds can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (pita rounds) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- Fruit dip can be served cold, keep cold at 40 °F or lower.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

NUTRITION INFORMATION

4 toasted pita wedges and $\frac{1}{4}$ cup fruit dip

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	141
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	151 mg
Total Carbohydrate	32 g
Dietary Fiber	5 g
Total Sugars	3 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	22 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 0 minutes



Tuna Salad and Apple Slices

Skip the bread and serve this tuna salad with apple slices, celery, or cucumbers.

Ingredients:

- **1 cup** tuna, canned, in water, drained
- **2 Tbsp** mayonnaise, reduced-fat
- **¼ cup** cheddar cheese, reduced-fat, shredded
- **¼ tsp** celery seed, dried
- **1 tsp** pickle relish, sweet
- **3 cups** apples, fresh, unpeeled, cored, sliced thin (gently wash apples under running water before cutting)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



In a small bowl, combine tuna, mayonnaise, cheese, celery seeds, and pickle relish. Stir until well-blended (see notes).

Step 3



Serve 2 Tbsp tuna salad and ½ cup apple slices (about 5–7). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Tuna Salad and Apple Slices

CACFP Crediting Information:

-  ½ cup fruit
-  1 oz eq meat/meat alternate

Notes:

- Contains milk (cheddar cheese) and fish (tuna).
- To keep fresh cut fruit from turning brown, coat them with an acidic juice, such as lemon or orange, or use a commercial anti-darkening agent.
- If preparing in advance, store tuna salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.



NUTRITION INFORMATION

2 Tbsp tuna salad and ½ cup apple slices

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	89
Total Fat	3 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	16 mg
Sodium	151 mg
Total Carbohydrate	9 g
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	6 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	6 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 15 minutes



Cook Time: 0 minutes



Tuna Salad and Apple Slices

Skip the bread and serve this tuna salad with apple slices, celery, or cucumbers.

Ingredients:

- **1 cup** tuna, canned, in water, drained
- **2 Tbsp** mayonnaise, reduced-fat
- **¼ cup** cheddar cheese, reduced-fat, shredded
- **¼ tsp** celery seed, dried
- **1 tsp** pickle relish, sweet
- **4½ cups** apples, fresh, unpeeled, cored, sliced thin (gently wash apples under running water before cutting)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 2



In a small bowl, combine tuna, mayonnaise, cheese, celery seeds, and pickle relish. Stir until well-blended (see notes).

Step 3



Serve 2 Tbsp tuna salad and $\frac{3}{4}$ cup apple slices (about 7–9). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Tuna Salad and Apple Slices

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup fruit
 1 oz eq meat/meat alternate

Notes:

- **Contains milk (cheddar cheese) and fish (tuna).**
- To keep fresh cut fruit from turning brown, coat them with an acidic juice, such as lemon or orange, or use a commercial anti-darkening agent.
- If preparing in advance, store tuna salad in an air-tight container at 40 °F or lower until ready to serve.



NUTRITION INFORMATION

2 Tbsp tuna salad and ¾ cup apple slices

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	110
Total Fat	3 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	16 mg
Sodium	152 mg
Total Carbohydrate	14 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	10 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	11 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 10 minutes



Cook Time: 0 minutes



Very Berry Parfaits

Layered in goodness! The kids will enjoy helping to assemble these treats.

Ingredients:

- **5¾ cups (1 lb 7½ oz)** berry medley, frozen, unsweetened (strawberries, blackberries, raspberries, and blueberries), thawed, drained
- **1½ cups** vanilla yogurt, low-fat
- **¾ cup** granola (optional)

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 3



Serve 1 parfait. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Step 2



In clear 10 fl oz plastic cups, layer parfait ingredients in the following order: ½ cup fruit, ¼ cup yogurt, and 2 Tbsp granola (optional).

Very Berry Parfaits

CACFP Crediting Information:

-  ½ cup fruit
-  ½ oz eq meat alternate

Notes:

- Contains milk (yogurt) and wheat (granola [optional]).
- **Choking Prevention:** Granola can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- **Use of granola** provides ½ oz eq grains. Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- Cereal must not contain more than 6 grams of total sugars per dry ounce.
- The use of optional ingredients will change the nutrition information.



NUTRITION INFORMATION

1 Very Berry Parfait (without granola)

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	102
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	3 mg
Sodium	37 mg
Total Carbohydrate	21 g
Dietary Fiber	5 g
Total Sugars	16 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	97 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 10 minutes



Cook Time: 0 minutes



Very Berry Parfaits

Layered in goodness! The kids will enjoy helping to assemble these treats.

Ingredients:

- **8½ cups (2 lb 3 oz)** berry medley, frozen, unsweetened (strawberries, blackberries, raspberries, and blueberries), thawed, drained
- **3 cups** vanilla yogurt, low-fat
- **1½ cups** granola

- Directions -

Step 1



Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.

Step 3



Serve 1 parfait. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Step 2



In clear 12 fl oz plastic cups, layer parfait ingredients in the following order: $\frac{3}{4}$ cup fruit, $\frac{1}{2}$ cup yogurt, and $\frac{1}{4}$ cup granola.

Very Berry Parfaits

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup fruit
-  1 oz eq meat alternate
-  1 oz eq grains 

Notes:

- Contains milk (yogurt) and wheat (granola).
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- Cereal must not contain more than 6 grams of total sugars per dry ounce.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

1 Very Berry Parfait

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	277
Total Fat	4 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	6 mg
Sodium	112 mg
Total Carbohydrate	55 g
Dietary Fiber	8 g
Total Sugars	28 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	207 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Quantity Recipes: 25 and 50 Servings

Special Dietary Considerations: At a Glance.....	182
Apples and Almond Butter	184
Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter.....	188
Caprese Bruschetta.....	192
Cheesy Bean Tostada	196
Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes.....	200
Corny Salsa With Tortilla Chips	204
Curried Chicken Wraps.....	208
Deli Bento Box	212
Dried Fruit and Cereal Snack Mix	216
Fresh Veggie Wraps	220
Fruited Chicken Salad With Crackers.....	224
Herb Bagel Bites.....	228
Mini Egg Salad Sandwiches	232
Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter	236
Parmesan Zucchini Chips.....	240
Peach and Yogurt Smoothies.....	244
Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies	246
Toasted Pita Wedges and Fruit Dip	250
Tuna Salad and Apple Slices	254
Very Berry Parfaits	258

Special Dietary Considerations: At a Glance

Always check the food labels of ingredients for allergen information.

Recipe Name	Pescatarian	Lacto-Ovo Vegetarian	Lacto-Vegetarian	Vegan	No Pork	No Beef or Beef Products	No Shellfish	No Meat/Poultry and Dairy Combined
<u>Apples and Almond Butter</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Caprese Bruschetta</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Cheesy Bean Tostada (using vegetarian refried beans)</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes</u>					●	●	●	
<u>Corny Salsa With Tortilla Chips</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Curried Chicken Wraps</u>					●	●	●	
<u>Deli Bento Box</u>					●	●	●	
<u>Dried Fruit and Cereal Snack Mix</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Fresh Veggie Wraps</u>	●	●	●		●	●	●	●

Special Dietary Considerations: At a Glance

Always check the food labels of ingredients for allergen information.

Recipe Name	Pescatarian	Lacto-Ovo Vegetarian	Lacto-Vegetarian	Vegan	No Pork	No Beef or Beef Products	No Shellfish	No Meat/Poultry and Dairy Combined
<u>Fruited Chicken Salad With Crackers</u>					●	●	●	●
<u>Herb Bagel Bites</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Mini Egg Salad Sandwiches</u>	●	●			●	●	●	●
<u>Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Parmesan Zucchini Chips</u>	●	●			●	●	●	●
<u>Peach and Yogurt Smoothies</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Toasted Pita Wedges and Fruit Dip</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Tuna Salad and Apple Slices</u>	●				●	●	●	●
<u>Very Berry Parfaits</u>	●	●	●		●	●	●	●



Preparation Time: 45 minutes



Cook Time: 0 minutes

Apples and Almond Butter

Pair crisp apple slices with creamy almond butter for a naturally sweet snack.



Ingredients

Apples, fresh, unpeeled, cored, thinly sliced* (gently wash apples under running water before cutting)

Almond butter, smooth

25 servings

3 qt + ½ cup
(3 lb 7 oz)

1½ cups +
1 Tbsp

50 servings

1 gal + 2 qt +
1 cup
(6 lb 14 oz)

3 cups +
2 Tbsp

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Serve ½ cup apple slices (about 5–7) and 1 Tbsp of almond butter (see notes). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Apples and Almond Butter

CACFP Crediting Information:



½ cup fruit



½ oz eq meat alternate

Notes:

- **Contains tree nuts (almonds).** Sunflower seed butters or soy nut butter may be used in place of almond butter. Some sunflower seed butter and soy nut butters are processed on equipment shared with tree nuts, and in some cases, peanuts.
- **Choking Prevention:** Nut butters can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information. To reduce the risk of choking, spread the almond butter in a thin layer on the apple slices.
- To keep fresh cut fruit from turning brown, coat them with an acidic juice, such as lemon or orange, or use a commercial anti-darkening agent.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 3 lb 7 oz apples,
14 oz almond butter

Yield: 3 qt ½ cup apples,
1½ cups 1 Tbsp almond butter

50 servings

Weight: 6 lb 14 oz apples,
1 lb 12 oz almond butter

Yield: 1 gal 2 qt 1 cup apples,
3 cups 2 Tbsp almond butter

*Marketing Guide

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Apples, fresh	3 lb 13 oz	7 lb 9 oz



NUTRITION INFORMATION

½ cup apple slices and 1 Tbsp almond butter

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	130
Total Fat	9 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	2 mg
Total Carbohydrate	12 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	7 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	3 g
Vitamin D	N/A
Calcium	59 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 45 minutes



Cook Time: 0 minutes

Apples and Almond Butter

Pair crisp apple slices with creamy almond butter for a naturally sweet snack.



Ingredients

Apples, fresh, unpeeled, cored, thinly sliced* (gently wash apples under running water before cutting)

25 servings

1 gal + 2¾ cups
(5 lb 3 oz)

50 servings

2 gal + 1 qt +
1½ cups
(10 lb 6 oz)

Almond butter, smooth

3 cups + 2 Tbsp

1 qt +
2¼ cups

*See Marketing Guide

Directions:

- 1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
- 2. Serve ¾ cup apple slices (about 7–9) and 2 Tbsp of almond butter. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Apples and Almond Butter

CACFP Crediting Information:



$\frac{3}{4}$ cup fruit



1 oz eq meat alternate

Notes:

- **Contains tree nuts (almonds).** Sunflower seed butter or soy nut butter may be used in place of almond butter. Some sunflower seed butters and soy nut butters are processed on equipment shared with tree nuts, and in some cases, peanuts.
- To keep fresh cut fruit from turning brown, coat them with an acidic juice, such as lemon or orange, or use a commercial anti-darkening agent.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 5 lb 3 oz apples,
1 lb 12 oz almond butter

Yield: 1 gal $2\frac{3}{4}$ cups apples,
3 cups 2 Tbsp almond butter

50 servings

Weight: 10 lb 6 oz apples,
3 lb 8 oz almond butter

Yield: 2 gal 1 qt $1\frac{1}{2}$ cups apples,
1 qt $2\frac{1}{4}$ cups almond butter



NUTRITION INFORMATION

$\frac{3}{4}$ cup apple slices and 2 Tbsp almond butter

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	244
Total Fat	18 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	3 mg
Total Carbohydrate	19 g
Dietary Fiber	6 g
Total Sugars	11 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	7 g
Vitamin D	N/A
Calcium	116 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

***Marketing Guide**

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Apples, fresh	5 lb 12 oz	10 lb 6 oz



Preparation Time: 30 minutes



Cook Time: 30 minutes

Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip

Give your baby carrots a makeover. Serve these baked carrots with a tasty dip.



Ingredients

Greek yogurt, non-fat, plain

25 servings

3¼ cups +
2 Tbsp

50 servings

1 qt +
2¾ cups**Sunflower seed butter**

¾ cup + 1 Tbsp

1½ cups +
2 Tbsp**Baby carrots, fresh**1 gal
(4 lb 7 oz)2 gal
(8 lb 14 oz)**Salt, table**

½ tsp

½ + ¼ tsp

Canola oil

2 Tbsp

¼ cup

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Preheat oven to 400 °F.
3. In a small bowl, combine yogurt and sunflower seed butter. Use a fork or rubber spatula to mix until smooth. Set aside. Keep cold at 40 °F or lower.
4. In a medium bowl, combine carrots, salt, and oil. Toss.
5. Place carrots on sheet pan(s) (18" x 26" x 1") in a single layer.
For 25 servings, use 1 pan.
For 50 servings, use 2 pans.
6. Bake for 30 minutes or until lightly brown on the bottom. Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.
7. Serve ½ cup carrots (about 6–10) and 2 Tbsp (#24 scoop) dip. Serve immediately, or keep dip cold at 40 °F or lower and keep carrot fries warm at 140 °F or higher.

Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip

CACFP Crediting Information:



½ cup vegetable



½ oz eq meat alternate

Notes:

- **Contains milk (yogurt) and may contain peanuts or tree nuts.** Some sunflower seed butters and soy nut butters are processed on equipment shared with tree nuts, and in some cases, peanuts.
- **Choking Prevention:** Nut butters can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 5 lb 10 oz

Yield: 3 qt ½ cup baked carrot fries,
1 qt 3 Tbsp dip

50 servings

Weight: 11 lb 5 oz

Yield: 1 gal 2 qt 1 cup baked carrot fries,
2 qt ¾ cup dip



NUTRITION INFORMATION

½ cup baked carrot fries and 2 Tbsp dip

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	105
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	2 mg
Sodium	132 mg
Total Carbohydrate	9 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	4 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	6 g
Vitamin D	N/A
Calcium	64 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 30 minutes



Cook Time: 30 minutes

Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip

Give your baby carrots a makeover. Serve these baked carrots with a tasty dip.



Ingredients

25 servings

50 servings

Greek yogurt, non-fat, plain

1 qt + 2¾ cups

3 qt + 1½ cups

Sunflower seed butter1½ cups +
2 Tbsp

3¼ cups

Baby carrots, fresh1 gal + 2 qt
(6 lb 12 oz)3 gal
(13 lb 8 oz)**Salt, table**

1 tsp

2 tsp

Canola oil

3 Tbsp

¼ cup +
2 Tbsp

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Preheat oven to 400 °F.
3. In a small bowl, combine yogurt and sunflower seed butter. Use a fork or rubber spatula to mix until smooth. Set aside. Keep cold at 40 °F or lower.
4. In an extra-large bowl, combine carrots, salt, and oil. Toss.
5. Place carrots on sheet pans (18" x 26" x 1") in a single layer.
For 25 servings, use 2 pans.
For 50 servings, use 4 pans.
6. Bake for 30 minutes or until lightly brown on the bottom. Heat to 140 °F or higher for 15 seconds.
7. Serve ¾ cup carrots (about 9–13) and ⅓ cup dip (#12 scoop). Serve immediately, or keep dip cold at 40 °F or lower and keep carrot fries warm at 140 °F or higher.

Baked Carrot Fries With Yogurt-Sunflower Seed Butter Dip

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup vegetable
-  1 oz eq meat alternate

Notes:

- **Contains milk (yogurt) and may contain peanuts or tree nuts.** Some sunflower seed butters and soy nut butters are processed on equipment shared with tree nuts, and in some cases, peanuts.
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 9 lb 7 oz

Yield: 1 gal 2¾ cups baked carrot fries,
2 qt ⅜ cup dip

50 servings

Weight: 18 lb 14 oz

Yield: 2 gal 1 qt 1 cup baked carrot fries,
1 gal ¾ cup dip



NUTRITION INFORMATION

¾ cup baked carrot fries and ⅓ cup dip

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	189
Total Fat	10 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	3 mg
Sodium	241 mg
Total Carbohydrate	15 g
Dietary Fiber	6 g
Total Sugars	8 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	11 g
Vitamin D	N/A
Calcium	116 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 2 hours



Cook Time: 8 minutes

Caprese Bruschetta

Caprese refers to the use of mozzarella, tomatoes, and basil in this recipe.

Bruschetta refers to the use of toasted bread as the base for the toppings.

It sounds fancy, but it's really quite easy to put together.



Ingredients

Tomatoes, fresh, ¼" diced*
(gently wash tomatoes under running water before cutting)

25 servings

3 qt + ½ cup

50 servings

1 gal + 2 qt +
1 cup

Garlic, fresh, minced

2 tsp

1 Tbsp + 1 tsp

Basil, fresh, chopped
(gently wash basil under running water before cutting)

½ cup

1 cup

Balsamic vinegar

¼ cup

½ cup

Olive oil, extra virgin

2 Tbsp

¼ cup

Salt, table

1 tsp

2 tsp

Mozzarella, finely shredded, low-moisture, part-skim, reduced-fat

1 cup (4 oz)

2 cups (8 oz)

Sandwich thins, whole-wheat
(at least 56 g or 2 oz each)

12½

25

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Preheat oven to 350 °F.
3. In a large bowl, combine tomatoes, garlic, basil, balsamic vinegar, olive oil, salt, and mozzarella cheese. Set aside. Keep cold at 40 °F or lower (see notes).
4. Separate sandwich thins and place both halves on a sheet pan (18" x 26" x 1"). Bake for about 6–8 minutes or until toasted.
For 25 servings, use 1 pan.
For 50 servings, use 2 pans.
5. Place ½ cup (#8 scoop) tomato mixture on each toasted half.
6. Serve 1 piece. Serve immediately, or keep tomato mixture cold at 40 °F or lower.

Caprese Bruschetta

CACFP Crediting Information:

 ½ cup vegetable

 1 oz eq grains 

Notes:

- **Contains milk (mozzarella cheese) and wheat (sandwich thins).** Sandwich thins can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (sandwich thins) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If not serving immediately, store sandwich thins and tomato mixture separately. Keep tomato mixture cold at 40 °F or lower.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 7 lb 12 oz

Yield: 25 Caprese Bruschetta

50 servings

Weight: 15 lb 9 oz

Yield: 50 Caprese Bruschetta



NUTRITION INFORMATION

1 piece Caprese Bruschetta

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	115
Total Fat	2 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	2 mg
Sodium	219 mg
Total Carbohydrate	20 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	5 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	5 g
Vitamin D	N/A
Calcium	22 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

*Marketing Guide

Food as Purchased for:

Tomatoes, fresh

25 servings

6 lb 13 oz

50 servings

13 lb 9 oz



Preparation Time: 2 hours



Cook Time: 8 minutes

Caprese Bruschetta

Caprese refers to the use of mozzarella, tomatoes, and basil in this recipe.

Bruschetta refers to the use of toasted bread as the base for the toppings.

It sounds fancy, but it's really quite easy to put together.



Ingredients

25 servings

50 servings

Tomatoes, fresh, ¼" diced*
(gently wash tomatoes under running water before cutting)

1 gal + 2¾ cups

2 gal + 1 qt
+ 1½ cups

Garlic, fresh, minced

1 Tbsp + 1 tsp

2 Tbsp + 2 tsp

Basil, fresh, chopped
(gently wash basil under running water before cutting)

¾ cup

1½ cups

Balsamic vinegar

¼ cup + 2 Tbsp

¾ cup

Olive oil, extra virgin

3 Tbsp

¼ cup +
2 Tbsp

Salt, table

2 tsp

1 Tbsp + 1 tsp

**Mozzarella, finely shredded,
low-moisture, part-skim,
reduced-fat**

1½ cups +
1 Tbsp
(6¼ oz)

3 cups +
2 Tbsp
(12½ oz)

**Sandwich thins, whole-wheat
(at least 56 g or 2 oz each)**

12½

25

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Preheat oven to 350 °F.
3. In a large bowl, combine tomatoes, garlic, basil, balsamic vinegar, olive oil, salt, and mozzarella cheese. Set aside. Keep cold at 40 °F or lower (see notes).
4. Separate sandwich thins and place both halves on a sheet pan (18" x 26" x 1"). Bake for about 6–8 minutes or until toasted.
For 25 servings, use 1 pan.
For 50 servings, use 2 pans.
5. Place ¾ cup (6 oz server) tomato mixture on each toasted half.
6. Serve 1 piece. Serve immediately, or keep tomato mixture cold at 40 °F or lower.

Caprese Bruschetta

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup vegetable
-  1 oz eq grains 
-  ¼ oz eq meat alternate

Notes:

- Contains milk (mozzarella cheese) and wheat (sandwich thins). Sandwich thins can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (sandwich thins) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If not serving immediately, store sandwich thins and tomato mixture separately. Keep tomato mixture cold at 40 °F or lower.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

1 piece Caprese Bruschetta

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	135
Total Fat	3 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	3 mg
Sodium	285 mg
Total Carbohydrate	22 g
Dietary Fiber	4 g
Total Sugars	6 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	6 g
Vitamin D	N/A
Calcium	28 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 11 lb 2 oz

Yield: 25 Caprese Bruschetta

50 servings

Weight: 22 lb 5 oz

Yield: 50 Caprese Bruschetta

*Marketing Guide

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Tomatoes, fresh	10 lb 2 oz	20 lb 4 oz



Preparation Time: 30 minutes



Cook Time: 7 minutes

Cheesy Bean Tostada

Beans for snack? Yes, please!



Ingredients

Refried beans, fat-free, low-sodium

25 servings

3 cups + 2 Tbsp

50 servings

1 qt +
2¼ cups

**Corn tortillas
(at least 14 g or ½ oz each)**

25

50

Cheddar cheese, reduced-fat, shredded

1½ cups +
1 Tbsp
(6¼ oz)

3 cups +
2 Tbsp
(12½ oz)

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Preheat oven to 400 °F.
3. Spread 2 Tbsp of beans on each corn tortilla.
4. Sprinkle 1 Tbsp of cheese evenly over the beans on each tortilla.
5. Place on ungreased sheet pans (18" x 26" x 1") and bake for 7 minutes or until cheese is melted.
For 25 servings, use 2 pans.
For 50 servings, use 4 pans
6. Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.
7. Serve 1 tostada. Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

Cheesy Bean Tostada

CACFP Crediting Information:

Crediting beans as a meat alternate:

 $\frac{3}{4}$ oz eq meat alternate $\frac{1}{2}$ oz eq grains

OR

Crediting beans as a vegetable:

 $\frac{1}{8}$ cup vegetable $\frac{1}{4}$ oz eq meat alternate $\frac{1}{2}$ oz eq grains

Notes:

- **Contains milk (cheddar cheese).**
Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortillas) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- The symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 3 lb 7 oz**Yield:** 25 Cheesy Bean Tostadas

50 servings

Weight: 6 lb 14 oz**Yield:** 50 Cheesy Bean Tostadas

NUTRITION INFORMATION

1 Cheesy Bean Tostada

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	85
Total Fat	2 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	5 mg
Sodium	96 mg
Total Carbohydrate	13 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	0 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	5 g
Vitamin D	N/A
Calcium	19 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

Ages: 6–18, 25 and 50 Servings



Preparation Time: 30 minutes



Cook Time: 7 minutes

Cheesy Bean Tostada

Beans for snack? Yes, please!



Ingredients

**Refried beans, fat-free,
low-sodium**

25 servings

1 qt + 2¼ cups

50 servings

3 qt + ½ cup

**Corn tortillas
(at least 14 g or ½ oz each)**

50

100

**Cheddar cheese, reduced-fat,
shredded**

3⅞ cups
(12½ oz)

6¼ cups
(1 lb 9 oz)

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Preheat oven to 400 °F.
3. Spread 2 Tbsp of beans on each corn tortilla.
4. Sprinkle 1 Tbsp of cheese evenly over the beans on each tortilla.
5. Place on ungreased sheet pans (18" x 26" x 1") and bake for 7 minutes or until cheese is melted.
For 25 servings, use 4 pans.
For 50 servings, use 8 pans.
6. Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.
7. Serve 2 tostadas. Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

Cheesy Bean Tostada

CACFP Crediting Information:

Crediting beans as a meat alternate:



1½ oz eq meat alternate

1 oz eq grains 

OR

Crediting beans as a vegetable:



¼ cup vegetable



½ oz eq meat alternate

1 oz eq grains 

Notes:

- **Contains milk (cheddar cheese).**
Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortillas) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 6 lb 1 oz

Yield: 50 Cheesy Bean Tostadas

50 servings

Weight: 12 lb 2 oz

Yield: 100 Cheesy Bean Tostadas



NUTRITION INFORMATION

2 Cheesy Bean Tostadas

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	167
Total Fat	4 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	10 mg
Sodium	187 mg
Total Carbohydrate	25 g
Dietary Fiber	5 g
Total Sugars	1 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	9 g
Vitamin D	N/A
Calcium	36 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 45 minutes



Cook Time: 0 minutes

Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes

Rotisserie chicken, Colby cheese, and grapes are packaged together to make a great snack.



Ingredients

Chicken breast, cooked, skinless, rotisserie, ¼" diced

25 servings

2¼ cups
(9 oz)

50 servings

1 qt + ½ cup
(1 lb 2 oz)

Colby cheese, ¼" diced

1½ cups +
1 Tbsp
(6¼ oz)

3 cups +
2 Tbsp
(12½ oz)

Red grapes, seedless, fresh, halved* (gently wash grapes under running water before cutting)

3 qt + ½ cup

1 gal + 2 qt +
1 cup

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In 25 or 50 6 fl oz clear plastic cups, layer 1 Tbsp (#70 scoop) chicken and 1 Tbsp (#70 scoop) cheese.
3. Top each cup with ½ cup (#8 scoop) of sliced grapes.
4. Serve 1 6 fl oz cup. Serve immediately, or cover and keep cold at 40 °F or lower (see notes).

Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes

CACFP Crediting Information:



½ cup fruit



½ oz eq meat/meat alternate

Notes:

- **Contains milk (Colby cheese).**
- **Choking Prevention:** Large chunks of cheese cubes can be a choking risk for children under the age of 4. To reduce the risk of choking, use shredded cheese. See page 85 for more information.
- **Choking Prevention:** Whole grapes can be a choking risk for children under the age of 4. To reduce the risk of choking, cut grapes in half lengthwise. If needed, cut into smaller pieces no larger than ½ inch. See page 85 for more information.
- If preparing in advance, store diced chicken, diced cheese, and sliced grapes in separate airtight containers at 40 °F or lower until ready to assemble snack cups.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 6 lb 7 oz

Yield: 3 qt 3⅝ cups Chicken and Cheese Snack Cups With Grapes

50 servings

Weight: 12 lb 15 oz

Yield: 1 gal 3 qt 3¼ cups Chicken and Cheese Snack Cups With Grapes

*Marketing Guide

Food as Purchased for:

Grapes, fresh



NUTRITION INFORMATION

1 Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	107
Total Fat	3 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	12 mg
Sodium	150 mg
Total Carbohydrate	19 g
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	16 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	60 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 45 minutes



Cook Time: 0 minutes

Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes

Rotisserie chicken, Colby cheese, and grapes are packaged together to make a great snack.



Ingredients

Chicken breast, cooked, skinless, rotisserie, ¼" diced

25 servings

1 qt + ½ cup
(1 lb 2 oz)

50 servings

2 qt + 1 cup
(2 lb 4 oz)

Colby cheese, ¼" diced

3 cups +
2 Tbsp
(12½ oz)

1 qt +
2¼ cups
(1 lb 9 oz)

Red grapes, seedless, fresh, halved* (gently wash grapes under running water before cutting)

1 gal +
2¾ cups

2 gal +
1 qt + 1½ cups

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In 25 or 50 8 fl oz clear plastic cups, layer 2 Tbsp (#30 scoop) chicken and 2 Tbsp (#30 scoop) cheese.
3. Top each cup with ¾ cup of sliced grapes.
4. Serve 1 8 fl oz cup. Serve immediately, or cover and keep cold at 40 °F or lower (see notes).

Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes

CACFP Crediting Information:



¾ cup fruit



1 oz eq meat/meat alternate

Notes:

- **Contains milk (Colby cheese).**
- If preparing in advance, store diced chicken, diced cheese, and sliced grapes in separate airtight containers at 40 °F or lower until ready to assemble snack cups.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 10 lb 4 oz

Yield: 1 gal 2 qt 1 cup Chicken and Cheese
Snack Cup With Grapes

50 servings

Weight: 20 lb 8 oz

Yield: 3 gal 2 cups Chicken and Cheese
Snack Cup With Grapes



NUTRITION INFORMATION

1 Chicken and Cheese Snack Cup With Grapes

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	180
Total Fat	5 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	24 mg
Sodium	299 mg
Total Carbohydrate	28 g
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	24 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	114 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

***Marketing Guide**

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Grapes, fresh	8 lb 10 oz	17 lb 4 oz


Preparation Time: 1 hour

Cook Time: 0 minutes

Corny Salsa With Tortilla Chips

Corn and tomatoes join forces to make this fun salsa.



Ingredients

25 servings

50 servings

Corn kernels, thawed, drained

2 qt

1 gal

Tomatoes, fresh, ¼" diced* (gently wash tomatoes under running water before cutting)

3 cups + 2 Tbsp

1 qt +
2¼ cups

Cucumbers, fresh, unpeeled, ¼" diced* (gently wash cucumbers under running water before cutting)

3 cups + 2 Tbsp

1 qt +
2¼ cups

Green onions, fresh, chopped* (gently wash green onions under running water before cutting)

½ cup

1 cup

Chili lime seasoning

2 tsp

1 Tbsp + 1 tsp

Sour cream, light

½ cup

1 cup

Tortilla chips

12½ oz
(at least 350 g)

1 lb 9 oz (at
least 700 g)

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a large bowl, combine corn, tomatoes, cucumbers, green onions, chili lime seasoning, and sour cream. Stir to mix (see notes).
3. Serve ½ cup (4 fl oz ladle) corny salsa and ½ oz eq tortilla chips (about 5–7 whole chips). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Corny Salsa With Tortilla Chips

CACFP Crediting Information:

 ½ cup vegetable

 ½ oz eq grains

Notes:

- **Contains milk (sour cream).** Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortilla chips) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- **Choking Prevention:** Whole corn kernels can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- If preparing in advance, store corny salsa in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 6 lb ½ oz

Yield: 3 qt ½ cup corny salsa,
12½ oz chips

50 servings

Weight: 12 lb 1¼ oz

Yield: 1 gal 2 qt 1 cup corny salsa,
1 lb 9 oz chips



NUTRITION INFORMATION

½ cup corny salsa and ½ oz eq tortilla chips

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	122
Total Fat	4 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	1 mg
Sodium	91 mg
Total Carbohydrate	20 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	2 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	3 g
Vitamin D	N/A
Calcium	29 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

*Marketing Guide

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Cucumbers, fresh	1 lb 3½ oz	2 lb 7 oz
Green onions, fresh	1¼ oz	2½ oz
Tomatoes, fresh	1 lb 10½ oz	3 lb 5 oz


Preparation Time: 1 hour

Cook Time: 0 minutes

Corny Salsa With Tortilla Chips

Corn and tomatoes join forces to make this fun salsa.



Ingredients

25 servings

50 servings

Corn kernels, frozen, thawed, drained

3 qt + ½ cup

1 gal + 2 qt + 1 cup

Tomatoes, fresh, ¼" diced* (gently wash tomatoes under running water before cutting)

1 qt + ¾ cup

2 qt + 1½ cups

Cucumbers, fresh, unpeeled, ¼" diced* (gently wash cucumbers under running water before cutting)

1 qt + ¾ cup

2 qt + 1½ cups

Green onions, fresh, chopped* (gently wash green onions under running water before cutting)

¾ cup

1½ cups

Chili lime seasoning

1 Tbsp

2 Tbsp

Sour cream, light

¾ cup

1½ cups

Tortilla chips

1 lb 9 oz
(at least 700 g)

3 lb 2 oz
(at least 1400 g)

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a large bowl, combine corn, tomatoes, cucumbers, green onions, chili lime seasoning, sour cream. Stir to mix (see notes).
3. Serve ¾ cup (6 fl oz ladle) corny salsa and 1 oz tortilla chips (about 10–15 whole chips). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Corny Salsa With Tortilla Chips

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup vegetable
-  1 oz eq grains

Notes:

- **Contains milk (sour cream).** Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortilla chips) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If preparing in advance, store corny salsa in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 9 lb 7½ oz

Yield: 1 gal 2¾ cups corny salsa,
1 lb 9 oz chips

50 servings

Weight: 18 lb 14⅞ oz

Yield: 2 gal 1 qt 1½ cups corny salsa,
3 lb 2 oz chips



NUTRITION INFORMATION

¾ cup corny salsa and 1 oz eq tortilla chips

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	218
Total Fat	8 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	2 mg
Sodium	158 mg
Total Carbohydrate	36 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	4 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	5 g
Vitamin D	N/A
Calcium	51 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

*Marketing Guide

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Cucumbers, fresh	1 lb 13 oz	3 lb 10 oz
Green onions, fresh	2 oz	4 oz
Tomatoes, fresh	2 lb 7¾ oz	5 lb


Preparation Time: 1 hour

Cook Time: 0 minutes

Curried Chicken Wraps

You can use curry powder in a variety of recipes. In this recipe, it adds a wonderful flavor to the familiar wrap.



Ingredients

25 servings

50 servings

Greek yogurt, non-fat, plain

1 cup

2 cups

Curry powder

1 tsp

2 tsp

Chicken, boneless, skinless, cooked, ¼" diced

3¼ cups
(12½ oz)

1 qt +
2¼ cups
(1 lb 9 oz)

Apples, fresh, unpeeled, cored, ¼" diced*
(gently wash apples under running water before cutting)

3⅔ cups

1 qt +
3⅓ cups

Raisins, golden

1½ cups +
1 Tbsp

3 cups +
2 Tbsp

Tortillas, whole-wheat (8" across, at least 42 g or 1½ oz each)

12½

25

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a large bowl, combine yogurt and curry powder. Stir until well-blended.
3. Using a rubber spatula, fold in chicken, apples, and raisins (see notes).
4. Place ½ cup (#8 scoop) chicken salad in the center of each tortilla. Roll tortillas like a burrito.
5. Place seam-side down on a cutting board and cut in half.
6. Serve 1 half wrap. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Curried Chicken Wraps

CACFP Crediting Information:

-  ¼ cup fruit
-  ½ oz eq meat
-  ¾ oz eq grains 

Notes:

- **Contains milk (yogurt) and wheat (tortillas).** Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortillas) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- **Choking Prevention:** Dried fruit can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- If preparing in advance, store chicken salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to assemble wraps.
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

1 half Curried Chicken Wrap

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	120
Total Fat	2 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	11 mg
Sodium	164 mg
Total Carbohydrate	20 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	8 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	6 g
Vitamin D	N/A
Calcium	24 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 4 lb

Yield: 25 Curried Chicken Wrap halves

50 servings

Weight: 7 lb 15 oz

Yield: 50 Curried Chicken Wrap halves

*Marketing Guide:

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Apples, fresh	1 lb ½ oz	2 lb 1 oz

Ages: 6–18, 25 and 50 Servings



Preparation Time: 1 hour



Cook Time: 0 minutes

Curried Chicken Wraps

You can use curry powder in a variety of recipes. In this recipe, it adds a wonderful flavor to the familiar wrap.



Ingredients

25 servings

50 servings

Greek yogurt, non-fat, plain

2 cups

1 qt

Curry powder

2 tsp

1 Tbsp + 1 tsp

Chicken, boneless, skinless, cooked, ¼" chopped

1 qt + 2¼ cups
(1 lb 9 oz)

3 qt + ½ cup
(3 lb 2 oz)

**Apples, fresh, unpeeled, cored, ¼" diced*
(gently wash apples under running water before cutting)**

1 qt + 3⅓ cups

3 qt + 2¾ cups

Raisins, golden

3 cups + 2 Tbsp

1 qt + 2¼ cups

Tortillas, whole-wheat (8" across, at least 42 g or 1½ oz each)

25

50

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a large bowl, combine yogurt and curry powder. Stir until well-blended.
3. Using a rubber spatula, fold in chicken, apples, and raisins (see notes).
4. Place ½ cup (#8 scoop) chicken salad in the center of each tortilla. Roll tortilla like a burrito.
5. Place seam-side down on a cutting board and cut in half.
6. Serve 2 halves. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Curried Chicken Wraps

CACFP Crediting Information:

-  ½ cup fruit
-  1 oz eq meat
-  1½ oz eq grains 

Notes:

- **Contains milk (yogurt) and wheat (tortillas).** Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortillas) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- If preparing in advance, store chicken salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to assemble wraps.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 7 lb 15⅛ oz

Yield: 25 Curried Chicken Wraps

50 servings

Weight: 15 lb 15⅓ oz

Yield: 50 Curried Chicken Wraps

*Marketing Guide:

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Apples, fresh	2 lb 1 oz	4 lb 2 oz



NUTRITION INFORMATION

2 halves Curried Chicken Wrap

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	231
Total Fat	4 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	22 mg
Sodium	308 mg
Total Carbohydrate	39 g
Dietary Fiber	5 g
Total Sugars	17 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	13 g
Vitamin D	N/A
Calcium	49 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

**Preparation Time:** 45 minutes**Cook Time:** 0 minutes

Deli Bento Box

Think inside the box. This trendy theme allows you to satisfy appetites and be creative.



Ingredients	25 servings	50 servings
Mayonnaise, reduced-fat	1 cup	2 cups
Mustard, yellow	$\frac{1}{3}$ cup	$\frac{2}{3}$ cup
Honey	$\frac{1}{3}$ cup	$\frac{2}{3}$ cup
Garlic powder	2 tsp	1 Tbsp + 1 tsp
Deli turkey, low-sodium, sliced (1 oz slices)	11 oz	1 lb 6 oz
Cheddar cheese, reduced-fat, 1 oz slices	12½ oz	1 lb 9 oz
Tomatoes, fresh, grape (gently wash tomatoes under running water)	50 (1 lb 2½ oz)	100 (2 lb 5 oz)
Cucumbers, fresh, peeled strips, ¼" slices* (gently wash cucumbers under running water before cutting/peeling)	3 cups + 2 Tbsp (1 lb 5 oz)	1 qt + 2¼ cups (2 lb 10 oz)
Crackers, woven (about 1½" by 1½" each), whole-wheat, square, savory (see notes)	10 oz (at least 275 g)	20 oz (at least 550 g)

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a small bowl, whisk together mayonnaise, yellow mustard, honey, and garlic powder. Set aside.
3. Cut turkey slices in half.
4. Cut each slice of cheese into 4 squares. Divide turkey and cheese into 25 and 50 even portions.
5. Fill each space in the box with the 1 Tbsp dressing, turkey and cheese (½ slice of turkey and 2 squares of cheese), tomatoes (2) and cucumbers (2), and crackers (3). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Deli Bento Box

CACFP Crediting Information:

-  ¼ cup vegetable
-  ¾ oz eq meat/meat alternate
-  ½ oz eq grains 

Notes:

- Contains milk (cheddar cheese), wheat (crackers), and eggs (mayonnaise).
- Choking Prevention:** Whole grape tomatoes can be a choking risk for children under the age of 4. To reduce the risk of choking, cut cherry tomatoes in half, lengthwise. If needed, cut into smaller pieces no larger than ½ inch. See page 85 for more information.
- If serving other types of crackers, nutrition information and number of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 275 g or 10 oz for 25 servings or 550 g or 20 oz for 50 servings of this recipe.
- Child Nutrition label or Product Formulation Statement needed to credit deli/luncheon meats that are not in the Food Buying Guide for Child Nutrition Programs.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.
- Serve a variety of foods during the week to balance out an occasional snack item that may be higher in sodium or saturated fat.



NUTRITION INFORMATION

1 Deli Bento Box

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	174
Total Fat	8 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	20 mg
Sodium	176 mg
Total Carbohydrate	18 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	6 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	109 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 7 lb 4¼ oz

Yield: 25 Deli Bento Boxes

50 servings

Weight: 14 lb 8½ oz

Yield: 50 Deli Bento Boxes

*Marketing Guide

Food as Purchased for:

Cucumbers, fresh

25 servings

1 lb 9 oz

50 servings

3 lb 2 oz



Preparation Time: 45 minutes



Cook Time: 0 minutes

Deli Bento Box

Think inside the box. This trendy theme allows you to satisfy appetites and be creative.



Ingredients	25 servings	50 servings
Mayonnaise, reduced-fat	2 cups	1 qt
Mustard, yellow	$\frac{2}{3}$ cup	$1\frac{1}{3}$ cups
Honey	$\frac{2}{3}$ cup	$1\frac{1}{3}$ cups
Garlic powder	1 Tbsp + 1 tsp	2 Tbsp + 2 tsp
Deli turkey, low-sodium, sliced (1 oz slices)	1 lb 6 oz	2 lb 12 oz
Cheddar cheese, reduced-fat, 1 oz slices	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz
Tomatoes, fresh, grape (gently wash tomatoes under running water)	150 (3 lb 6 oz)	300 (6 lb 12 oz)
Cucumbers, fresh, peeled strips, $\frac{1}{4}$ " slices* (gently wash cucumbers under running water before cutting/peeling)	2 lb 10 oz	5 lb 4 oz
Crackers, woven (about $1\frac{1}{2}$ " by $1\frac{1}{2}$ " each), whole-wheat, square, savory (see notes)	20 oz (at least 550 g)	40 oz (at least 1100 g)

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a small bowl, whisk together mayonnaise, yellow mustard, honey, and garlic powder. Set aside.
3. Cut turkey slices in half.
4. Cut each slice of cheese into 4 squares. Divide turkey and cheese into 25 and 50 even portions.
5. Fill each space in the box with 2 Tbsp dressing, turkey and cheese (2 half slices of turkey and 4 squares of cheese), tomatoes (6) and cucumbers (6), and crackers (6). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Deli Bento Box

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup vegetable
-  1½ oz eq meat/meat alternate
-  1 oz eq grains 

Notes:

- Contains milk (cheddar cheese), wheat (crackers), and eggs (mayonnaise).
- If serving other types of crackers, nutrition information and number of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 550 g or 25 oz for 20 servings or 1100 g or 40 oz for 50 servings of this recipe.
- Child Nutrition label or Product Formulation Statement needed to credit deli/luncheon meats that are not in the Food Buying Guide for Child Nutrition Programs.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.
- Serve a variety of foods during the week to balance out an occasional snack item that may be higher in sodium or saturated fat.



NUTRITION INFORMATION

1 Deli Bento Box

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	331
Total Fat	16 g
Saturated Fat	6 g
Cholesterol	41 mg
Sodium	320 mg
Total Carbohydrate	28 g
Dietary Fiber	4 g
Total Sugars	13 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	15 g
Vitamin D	N/A
Calcium	219 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 12 lb 10 oz

Yield: 25 Deli Bento Boxes

50 servings

Weight: 25 lb 4 oz

Yield: 50 Deli Bento Boxes

*Marketing Guide

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Cucumbers, fresh	3 lb 2 oz	6 lb 4 oz

**Preparation Time:** 45 minutes**Cook Time:** 0 minutes

Dried Fruit and Cereal Snack Mix

Cereal is not just for breakfast. This crunchy snack mix made with cereals and dried fruit is whole grain-rich and fun to eat.



Ingredients

25 servings

50 servings

Apples, dried, slices or rings, regular moisture, ½" chopped (see notes)

3 cups + 2 Tbsp

1 qt + 2¼ cups

Cherries, red tart, dried, whole, without pits (see notes)

3 cups + 2 Tbsp

1 qt + 2¼ cups

Shredded wheat cereal, frosted, miniature-sized

3 cups + 2 Tbsp
(6½ oz)

1 qt + 2¼ cups
(13 oz)

Toasted whole grain oats cereal, o-shaped

1 qt + 3 cups
(5½ oz)

3 qt + 2 cups
(10½ oz)

Multigrain cereal squares

3 cups + 2 Tbsp
(6½ oz)

1 qt + 2¼ cups
(13 oz)

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a large bowl, combine all ingredients. Toss.
3. Serve ⅔ cup (#6 scoop).

Dried Fruit and Cereal Snack Mix

CACFP Crediting Information:

-  ½ cup fruit
-  ½ oz eq grains 

Notes:

- **Contains wheat (cereal).**
- **Choking prevention:** Dried fruit can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- If you choose to make the recipe without dried fruit, combine the cereals in a bowl, toss, and serve ½ cup. Credits as ½ oz eq grains.
- Each cereal must not contain more than 6 grams of total sugars per dry ounce.
- Dried fruit credits as twice the amount served.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 2 lb 14¾ oz

Yield: 1 gal ¾ cup Dried Fruit and Cereal Snack Mix

50 servings

Weight: 5 lb 13½ oz

Yield: 2 gal 1½ cups Dried Fruit and Cereal Snack Mix



NUTRITION INFORMATION

¾ cup Dried Fruit and Cereal Snack Mix

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	188
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	81 mg
Total Carbohydrate	45 g
Dietary Fiber	4 g
Total Sugars	14 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	3 g
Vitamin D	N/A
Calcium	42 mg
Iron	16 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 45 minutes



Cook Time: 0 minutes

Dried Fruit and Cereal Snack Mix

Cereal is not just for breakfast. This crunchy snack mix made with cereals and dried fruit is whole grain-rich and fun to eat.



Ingredients

25 servings

50 servings

Apples, dried, slices or rings, regular moisture, ½" chopped

1 qt + ¾ cup

2 qt + 1½ cups

Cherries, red tart, dried, whole, without pits

1 qt + ¾ cup

2 qt + 1½ cups

Shredded wheat cereal, frosted, bite-sized

1 qt + 2¼ cups (13 oz)

3 qt + ½ cup (1 lb 9 oz)

Toasted whole grain oats cereal, o-shaped

3 qt + 2 cups (10½ oz)

1 gal + 3 qt (1 lb 5 oz)

Multigrain cereal squares

1 qt + 2¼ cups (13 oz)

3 qt + ½ cup (1 lb 9 oz)

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In an extra-large bowl, combine all ingredients. Toss.
3. Serve 1¼ cups dried fruit and cereal snack mix.

Ages: 6–18, 25 and 50 Servings

Dried Fruit and Cereal Snack Mix

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup fruit
-  1¼ oz eq grains 

Notes:

- **Contains wheat (cereal).**
- Each cereal must not contain more than 6 grams of total sugars per dry ounce
- Dried fruit credits as twice the amount served.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 4 lb 15½ oz

Yield: 1 gal 3 qt 3¼ cups Dried Fruit and Cereal Snack Mix

50 servings

Weight: 9 lb 13 oz

Yield: 3 gal 3 qt 2½ cups Dried Fruit and Cereal Snack Mix



NUTRITION INFORMATION

1¼ cups Dried Fruit and Cereal Snack Mix

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	322
Total Fat	2 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	154 mg
Total Carbohydrate	76 g
Dietary Fiber	7 g
Total Sugars	24 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	5 g
Vitamin D	N/A
Calcium	75 mg
Iron	32 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 2 hours



Cook Time: 0 minutes

Fresh Veggie Wraps

Color your snack amazing with this easy-to-make wrap.



Ingredients

Tomatoes, diced, canned, low-sodium, drained

25 servings
 $\frac{1}{2}$ cup + 1 Tbsp

50 servings

1 cup +
2 Tbsp

Cream cheese, reduced-fat

 $\frac{1}{4}$ cup

 $\frac{1}{2}$ cup

Tortillas, whole-wheat (8" across, at least 42 g or 1½ oz each)

12½

25

Romaine lettuce, fresh, chopped* (gently wash lettuce under running water before cutting)

1 qt + 2¼ cups

3 qt + ½ cup

Red bell peppers, fresh, ¼" strips* (gently wash peppers under running water before cutting)

3 cups + 2 Tbsp

1 qt +
2¼ cups

Cucumbers, fresh, unpeeled, ¼" sliced* (gently wash cucumbers under running water before cutting)

1 qt + 2¼ cups

3 qt + ½ cup

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a small bowl, combine tomatoes and cream cheese. Use a hand or stand mixer to combine (see notes).
3. Spread 1 Tbsp tomato cream cheese mixture in the middle of each tortilla.
4. Top tomato cream cheese mixture with ½ cup romaine lettuce, ¼ cup bell pepper strips (6–8), and ½ cup cucumber slices (4).
5. Roll into an open wrap.
6. Place seam-side down on a cutting board and cut in half.
7. Serve 1 half. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Fresh Veggie Wraps

CACFP Crediting Information:

-  ½ cup vegetable
-  ¾ oz eq grains 

Notes:

- **Contains milk (cream cheese) and wheat (tortillas).** Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortillas) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If preparing in advance, store tomato cream cheese mixture and vegetables in separate airtight containers at 40 °F or lower until ready to assemble wraps.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 5 lb 8¾ oz

Yield: 25 Fresh Veggie Wrap halves

50 servings

Weight: 11 lb 1⅔ oz

Yield: 50 Fresh Veggie Wrap halves



NUTRITION INFORMATION

1 half Fresh Veggie Wrap

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	77
Total Fat	2 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	1 mg
Sodium	162 mg
Total Carbohydrate	13 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	2 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	3 g
Vitamin D	N/A
Calcium	24 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

*Marketing Guide:

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Cucumbers, fresh	2 lb 2¼ oz	4 lb 4½ oz
Red bell peppers, fresh	1 lb 2¾ oz	2 lb 5½ oz
Romaine lettuce, fresh	1 lb 4½ oz	2 lb 8¾ oz



Preparation Time: 2 hours



Cook Time: 0 minutes

Fresh Veggie Wraps

Color your snack amazing with this easy-to-make wrap.



Ingredients

Tomatoes, diced, canned, low-sodium, drained

25 servings

1 cup + 1 Tbsp

50 servings

2 cups +
2 Tbsp

Cream cheese, reduced-fat

½ cup

1 cup

Tortillas, whole-wheat (8" across, at least 42 g or 1½ oz each)

25

50

Romaine lettuce, fresh, chopped* (gently wash lettuce under running water before cutting)

3 qt + ½ cup

1 gal + 2 qt +
1 cup

Red bell peppers, fresh, ¼" strips* (gently wash peppers under running water before cutting)

1 qt + ¾ cup

2 qt + 1½
cups

Cucumbers, fresh, unpeeled, ¼" sliced* (gently wash cucumbers under running water before cutting)

2 qt + 1½ cups

1 gal + 3 cups

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a small bowl, combine tomatoes and cream cheese. Use a hand or stand mixer to combine (see notes).
3. Spread 1 Tbsp tomato cream cheese mixture in the middle of each tortilla.
4. Top tomato cream cheese mixture with ½ cup romaine lettuce, 3 Tbsp bell pepper strips (5–6), and ¼ cup + 2 Tbsp cucumber slices (3).
5. Roll into an open wrap.
6. Place seam-side down on a cutting board and cut in half.
7. Serve 1 wrap. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Fresh Veggie Wraps

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup vegetable
-  1½ oz eq grains 

Notes:

- Contains milk (cream cheese) and wheat (tortillas). Tortillas can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (tortillas) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If preparing in advance, store tomato cream cheese mixture and vegetables in separate airtight containers at 40 °F or lower until ready to assemble wraps.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 9 lb 1⅓ oz

Yield: 25 Fresh Veggie Wraps

50 servings

Weight: 18 lb 2⅔ oz

Yield: 50 Fresh Veggie Wraps



NUTRITION INFORMATION

2 halves Fresh Veggie Wraps

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	149
Total Fat	4 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	2 mg
Sodium	288 mg
Total Carbohydrate	24 g
Dietary Fiber	5 g
Total Sugars	2 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	6 g
Vitamin D	N/A
Calcium	44 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

*Marketing Guide:

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Cucumbers, fresh	3 lb 3 oz	6 lb 6 oz
Red bell peppers, fresh	1 lb 11½ oz	3 lb 7 oz
Romaine lettuce, fresh	2 lb 9 oz	5 lb 1½ oz

**Preparation Time:** 1 hour**Cook Time:** 0 minutes

Fruited Chicken Salad With Crackers

Add some color to your chicken salad with this easy recipe.



Ingredients

25 servings

50 servings

Mayonnaise, reduced-fat

½ cup

1 cup

Lemon juice

2 tsp

1 Tbsp + 1 tsp

Celery seed

1 tsp

2 tsp

Onion powder

½ tsp

1 tsp

Chicken breast, boneless, skinless, cooked, ¼" diced3 cups + 2 Tbsp
(12½ oz)1 qt +
2¼ cups
(1 lb 9 oz)**Apples, Granny Smith, fresh, unpeeled, cored, ¼" diced*
(gently wash apples under running water before cutting)**1½ cups +
1 Tbsp3 cups +
2 Tbsp**Cranberries, dried (see notes)**

¾ cup + 1 Tbsp

1⅔ cups

Crackers, thin, wheat, square, savory, about 1¼" by 1¼" (see notes)150 (at least
10 oz or 275 g)300
(at least 20 oz
or 550 g)

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a large bowl, combine mayonnaise, lemon juice, celery seed, and onion powder. Stir until well-blended.
3. Using a rubber spatula, fold in chicken, apples, and cranberries (see notes).
4. Serve 2 Tbsp 2 tsp (#24 scoop) chicken salad with 6 crackers. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Fruited Chicken Salad With Crackers

CACFP Crediting Information:

-  ⅛ cup fruit
-  ½ oz eq meat
-  ½ oz eq grains 

Notes:

- Contains wheat (crackers) and eggs (mayonnaise).
- Choking Prevention:** Dried fruit can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- If you choose to make the recipe without dried fruit, follow the recipe as written but do not add the dried cranberries. Credits as ½ oz eq meat, ½ oz eq grains.
- If serving other types of crackers, nutrition information and amounts of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 10 oz (275 g) of crackers for 25 servings and 20 oz (550 g) of crackers for 50 servings for this recipe.
- If preparing in advance, store chicken salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

2 Tbsp 2 tsp fruited chicken salad and 6 crackers

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	99
Total Fat	3 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	13 mg
Sodium	126 mg
Total Carbohydrate	14 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	5 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	18 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 2 lb 8¾ oz

Yield: 1 qt chicken salad, 150 crackers

50 servings

Weight: 5 lb 1¾ oz

Yield: 2 qt chicken salad, 300 crackers

*Marketing Guide:

Food as Purchased for:

Apples, fresh

25 servings

7 oz

50 servings

14 oz


Preparation Time: 1 hour

Cook Time: 0 minutes

Fruited Chicken Salad With Crackers

Add some color to your chicken salad with this easy recipe.



Ingredients	25 servings	50 servings
Mayonnaise, reduced-fat	1 cup	2 cups
Lemon juice	1 Tbsp + 1 tsp	2 Tbsp + 2 tsp
Celery seed	2 tsp	1 Tbsp + 1 tsp
Onion powder	1 tsp	2 tsp
Chicken breast, boneless, skinless, cooked, ¼" diced	1 qt + 2¼ cups (1 lb 9 oz)	3 qt + ½ cups (3 lb 2 oz)
Apples, Granny Smith, fresh, unpeeled, cored, ¼" diced* (gently wash apples under running water before cutting)	3 cups + 2 Tbsp	1 qt + 2¼ cups
Cranberries, dried	1⅔ cups	3¼ cups
Crackers, thin, wheat, square savory, 1¼" by 1¼" (see notes)	300 (at least 20 oz or 550 g)	600 (at least 40 oz or 1100 g)

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a large bowl, combine mayonnaise, lemon juice, celery seed, and onion powder. Stir until well-blended.
3. Using a rubber spatula, fold in chicken, apples, and cranberries (see notes).
4. Serve ⅓ cup (#12 scoop) chicken salad with 12 crackers. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Ages: 6–18, 25 and 50 Servings

Fruited Chicken Salad With Crackers

CACFP Crediting Information:

-  ¼ cup fruit
-  1 oz eq meat
-  1 oz eq grains 

Notes:

- **Contains wheat (crackers) and eggs (mayonnaise).**
- If serving other types of crackers, nutrition information and amounts of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 20 oz (550 g) of crackers for 25 servings, 40 oz (1100 g) of crackers for 50 servings for this recipe.
- If preparing in advance, store chicken salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 5 lb 1¾ oz

Yield: 2 qt chicken salad, 300 crackers

50 servings

Weight: 10 lb 3¼ oz

Yield: 1 gal chicken salad, 600 crackers



NUTRITION INFORMATION

⅓ cup fruited chicken salad and 12 crackers

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	237
Total Fat	8 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	25 mg
Sodium	252 mg
Total Carbohydrate	27 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	10 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	27 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

***Marketing Guide:**

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Apples, fresh	13¾ oz	1 lb 12 oz


Preparation Time: 45 minutes

Cook Time: 8 minutes

Herb Bagel Bites

Garlic and basil transform ordinary bagels into an extraordinary snack.



Ingredients

Bagels, whole-wheat
(at least 84 g or 3 oz each)

25 servings

8½

50 servings

17

Margarine, *trans* fat-free

½ cup + 2 Tbsp

1¼ cups

Garlic powder

2 tsp

1 Tbsp + 1 tsp

Basil, leaf, dried
(or fresh, chopped)

1 Tbsp
(2 Tbsp)

2 Tbsp
(¼ cup)

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Preheat oven to 400 °F.
3. Cut each bagel in half (if not already pre-sliced). Then cut each half into three pieces.
4. Place margarine in a microwave safe bowl. Melt in the microwave for 10 seconds at a time until completely melted.
5. Add garlic powder and basil to melted margarine. Stir.
6. Place bagel pieces in a large bowl and toss with seasoned margarine.
7. Place on ungreased sheet pan (18" x 26" x 1") and toast, about 7–8 minutes.
For 25 servings, use 1 pan.
For 50 servings, use 2 pans.
8. Serve 2 Herb Bagel Bites. Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

Herb Bagel Bites

CACFP Crediting Information:

 1 oz eq grains 

Notes:

- **Contains wheat (bagel).** Bagels can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (bagels) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If using fresh basil, gently wash under running water before cutting.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 1 lb 9½ oz

Yield: 50 Herb Bagel Bites

50 servings

Weight: 3 lb 3⅓ oz

Yield: 100 Herb Bagel Bites



NUTRITION INFORMATION

2 Herb Bagel Bites

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	118
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	171 mg
Total Carbohydrate	16 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	2 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	3 g
Vitamin D	N/A
Calcium	53 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

Ages: 6–18, 25 and 50 Servings



Preparation Time: 45 minutes



Cook Time: 8 minutes

Herb Bagel Bites

Garlic and basil transform ordinary bagels into an extraordinary snack.



Ingredients

25 servings

50 servings

Bagels, whole-wheat
(at least 84 g or 3 oz each)

12½

25

Margarine, *trans* fat-free

¾ cup

1½ cups

Garlic powder

1 Tbsp

2 Tbsp

Basil, leaf, dried
(or fresh, chopped)

2 Tbsp
(¼ cup)

¼ cup
(½ cup)

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Preheat oven to 400 °F.
3. Cut each bagel in half (if not already pre-sliced). Then cut each half into three pieces.
4. Place margarine in a microwave safe bowl. Melt in the microwave for 10 seconds at a time until completely melted.
5. Add garlic powder and basil to melted margarine. Stir.
6. Place bagel pieces in a large bowl and toss with seasoned margarine.
7. Place on ungreased sheet pan (18" x 26" x 1") and toast, about 7–8 minutes.
For 25 servings, use 2 pans.
For 50 servings, use 4 pans.
8. Serve 3 Herb Bagel Bites (½ bagel). Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

Herb Bagel Bites

CACFP Crediting Information:

 1½ oz eq grains 

Notes:

- **Contains wheat (bagel).** Bagels can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (bagels) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- If using fresh basil, gently wash under running water before cutting.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

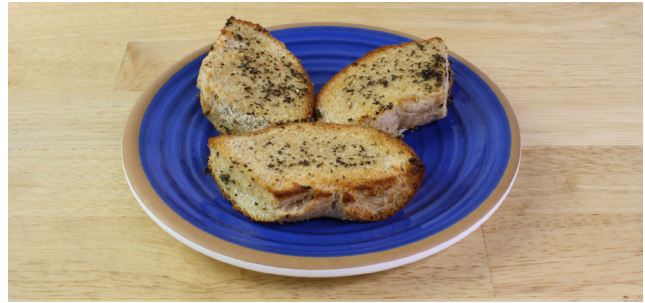
Weight: 2 lb 6 oz

Yield: 75 Herb Bagel Bites

50 servings

Weight: 4 lb 12½ oz

Yield: 150 Herb Bagel Bites



NUTRITION INFORMATION

3 Herb Bagel Bites

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	163
Total Fat	6 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	241 mg
Total Carbohydrate	24 g
Dietary Fiber	4 g
Total Sugars	3 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	5 g
Vitamin D	N/A
Calcium	78 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 1 hour



Cook Time: 20 minutes

Mini Egg Salad Sandwiches

These mini sandwiches are great as a snack or for lunch.



Ingredients

25 servings

50 servings

Eggs, fresh, large, whole

13

25

Onions, green, fresh, chopped* (gently wash green onions under running water before cutting) $\frac{1}{4}$ cup $\frac{1}{2}$ cup**Celery, fresh, $\frac{1}{4}$ " diced* (gently wash celery under running water before cutting)** $\frac{1}{2}$ cup

1 cup

Black pepper, ground $\frac{1}{4}$ tsp $\frac{1}{2}$ tsp**Mustard, dry, ground**

1 tsp

2 tsp

Mayonnaise, reduced-fat $\frac{1}{2}$ cup

1 cup

Pickle relish, sweet

1 Tbsp + 1 tsp

2 Tbsp + 2 tsp

Rolls or buns (hamburger, brioche, etc. at least 28 g or 1 oz each)12 $\frac{1}{2}$

25

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Boil eggs: Place eggs in a small pot. Add water until there is 1" of water above the eggs. Place on the stove on medium-high heat. Bring to a boil. Remove eggs from heat. Cover and let eggs stand in hot water for 12 minutes to hard-boil the eggs. Wash hands after touching uncooked eggs.
3. While eggs are cooking, prepare an ice bath. Place ice and water in a bowl. Set aside.
4. When eggs are done, remove with a slotted spoon and place in the ice bath for 10 minutes.
5. Peel and chop eggs.
6. In a large bowl, combine eggs, green onions, celery, pepper, dry mustard, mayonnaise, and pickle relish. Stir until well-blended (see notes).
7. Place $\frac{1}{4}$ cup (#16 scoop) of egg salad between each roll or bun.
8. Cut sandwich in half.
9. Serve 1 half. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Mini Egg Salad Sandwiches

CACFP Crediting Information:



1 oz eq meat alternate



½ oz eq grains

Notes:

- **Contains eggs (eggs and mayonnaise) and wheat (rolls).** Rolls can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (rolls) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- The ice bath will cool the eggs quickly and make them easier to peel.
- If preparing in advance, store egg salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to assemble sandwiches.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 2 lb 11¾ oz

Yield: 25 Mini Egg Salad Sandwich halves

50 servings

Weight: 5 lb 11 oz

Yield: 50 Mini Egg Salad Sandwich halves



NUTRITION INFORMATION

1 half Mini Egg Salad Sandwich

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	101
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	104 mg
Sodium	95 mg
Total Carbohydrate	9 g
Dietary Fiber	0 g
Total Sugars	3 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	21 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

*Marketing Guide:

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Celery, fresh	2½ oz	5 oz
Green onions, fresh	1½ oz	2¾ oz



Preparation Time: 1 hour



Cook Time: 20 minutes

Mini Egg Salad Sandwiches

These mini sandwiches are great as a snack or for lunch.



Ingredients

Eggs, fresh, large, whole

25 servings

25

50 servings

50

Onions, green, fresh, chopped* (gently wash green onions under running water before cutting)

½ cup

1 cup

Celery, fresh, ¼" diced* (gently wash celery under running water before cutting)

1 cup

2 cups

Black pepper, ground

½ tsp

1 tsp

Mustard, dry, ground

2 tsp

1 Tbsp + 1 tsp

Mayonnaise, reduced-fat

1 cup

2 cups

Pickle relish, sweet

2 Tbsp + 2 tsp

⅓ cup

Rolls or buns (hamburger, brioche, etc. at least 28 g or 1 oz each)

25

50

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Boil eggs: Place eggs in a small pot. Add water until there is 1" of water above the eggs. Place on the stove on medium-high heat. Bring to a boil. Remove eggs from heat. Cover and let eggs stand in hot water for 12 minutes to hard-boil the eggs. Wash hands after touching uncooked eggs.
3. While eggs are cooking, prepare an ice bath. Place ice and water in a bowl. Set aside.
4. When eggs are done, remove with a slotted spoon and place in the ice bath for 10 minutes.
5. Peel and chop eggs.
6. In a large bowl, combine eggs, green onions, celery, pepper, dry mustard, mayonnaise, and pickle relish. Stir until well-blended (see notes).
7. Place ¼ cup (#16 scoop) of egg salad between each roll or bun.
8. Serve 1 sandwich. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Mini Egg Salad Sandwiches

CACFP Crediting Information:



2 oz eq meat alternate



1 oz eq grains

Notes:

- **Contains eggs (eggs and mayonnaise) and wheat (rolls).** Rolls can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (rolls) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- The ice bath will cool the eggs quickly and make them easier to peel.
- If preparing in advance, store egg salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to assemble sandwiches.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 5 lb 7¾ oz

Yield: 25 Mini Egg Salad Sandwiches

50 servings

Weight: 10 lb 15½ oz

Yield: 50 Mini Egg Salad Sandwiches



NUTRITION INFORMATION

1 Mini Egg Salad Sandwich

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	203
Total Fat	10 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	209 mg
Sodium	194 mg
Total Carbohydrate	19 g
Dietary Fiber	0 g
Total Sugars	5 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	42 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

*Marketing Guide:

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Celery, fresh	5 oz	9¾ oz
Green onions, fresh	2¾ oz	5½ oz


Preparation Time: 45 minutes

Cook Time: 0 minutes

Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter

Graham crackers go great with just about anything.

This pairing, which includes fruit and peanut butter, is a tasty winner!



Ingredients

25 servings

50 servings

Strawberries, frozen, whole, unsweetened, thawed, drained

1 gal + 2 qt +
1 cup
(6 lb 9 oz)

3 gal + 2 cups
(13 lb 2 oz)

Peanut butter, smooth

1½ cups +
1 Tbsp

3 cups +
2 Tbsp

Bear-Shaped Sweet Crackers, whole grain-rich (about 1" by 1½", see notes)

12½ oz
(at least 350 g
or 1 qt + 2¼ cups)

25 oz
(at least 700 g
or 3 qt + ½ cup)

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a large bowl, combine strawberries and peanut butter. Use a hand or stand mixer to blend until smooth. Let sit for 10–15 minutes to settle.
3. Place ½ cup (#8 scoop) strawberry-peanut butter mixture in a 6 fl oz cup or bowl. Top with ¼ cup mini graham crackers (bear-shaped) or 14 g crushed graham crackers (see notes).
4. Serve 1 6 fl oz cup or bowl. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter

CACFP Crediting Information:

-  ½ cup fruit
-  ½ oz eq meat alternate
-  ½ oz eq grains 

Notes:

- Contains peanuts (peanut butter) and wheat (bear-shaped sweet crackers).
- Choking Prevention:** Nut butters can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- If not serving immediately, do not top strawberry-peanut butter mixture with crackers, store separately to prevent crackers from becoming soggy/soft.
- If serving other types of sweet crackers, nutrition information and number of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 350 g or 12½ oz for 25 servings or 700 g or 25 oz for 50 servings of this recipe.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.



NUTRITION INFORMATION

1 6 fl oz cup or bowl Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	236
Total Fat	10 g
Saturated Fat	2 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	121 mg
Total Carbohydrate	34 g
Dietary Fiber	4 g
Total Sugars	19 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	82 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 8 lb 4¼ oz

Yield: 1 qt ½ cup berry nut butter,
1 qt 2¼ cups crackers

50 servings

Weight: 16 lb 8½ oz

Yield: 2 qt 1 cup berry nut butter,
3 qt ½ cup crackers



Preparation Time: 1 hour



Cook Time: 0 minutes

Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter

Graham crackers go great with just about anything.

This pairing, which includes fruit and peanut butter, is a tasty winner!



Ingredients

Strawberries, frozen, whole, unsweetened, thawed, drained

25 servings

2 gal + 1 qt +
1½ cups
(9 lb 12½ oz)

50 servings

4 gal + 2 qt +
3 cups
(19 lb 9 oz)

Peanut butter, smooth

3 cups + 2 Tbsp

1 qt +
2¼ cups

Bear-Shaped Sweet Crackers, whole grain-rich (about 1" by 1½", see notes)

25 oz
(at least 700 g
or 3 qt + ½ cup)

50 oz
(at least 1400 g
or 1 gal + 2 qt
+ 1 cup)

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a large bowl, combine strawberries and peanut butter. Use a hand or stand mixer to blend until smooth. Let sit for 10–15 minutes to settle.
3. Place ¾ cup + 2 Tbsp strawberry-peanut butter mixture in a 9 fl oz cup or bowl. Top with ½ cup mini graham crackers (bear-shaped) or 28 g crushed graham crackers (see notes).
4. Serve 1 9 fl oz cup or bowl. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup fruit
-  1 oz eq meat alternate
-  1 oz eq grains 

Notes:

- **Contains peanuts (peanut butter) and wheat (bear-shaped sweet crackers).**
- If not serving immediately, do not top strawberry-peanut butter mixture with crackers, store separately to prevent crackers from becoming soggy/soft.
- If serving other types of sweet crackers, nutrition information and number of crackers to serve may change. Check the Nutrition Facts label or other information on the package to make sure you purchase at least 700 g or 25 oz for 25 servings or 1400 g or 50 oz for 50 servings of this recipe.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 13 lb 3⅞ oz

Yield: 1 gal 1 qt ½ cup berry nut butter,
3 qt + ½ cup crackers

50 servings

Weight: 26 lb 6⅞ oz

Yield: 2 gal + 2 qt + 1 cup berry nut butter,
1 gal + 2 qt + 1 cup crackers



NUTRITION INFORMATION

1 9 fl oz cup or bowl Mini Graham Crackers and Berry Nut Butter

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	443
Total Fat	20 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	242 mg
Total Carbohydrate	58 g
Dietary Fiber	7 g
Total Sugars	31 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	9 g
Vitamin D	N/A
Calcium	147 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 2 hours



Cook Time: 30 minutes

Parmesan Zucchini Chips

Five simple ingredients combine to make a tasty vegetable snack everyone will enjoy.



Ingredients	25 servings	50 servings
Nonstick cooking spray	3 sprays	5 sprays
Breadcrumbs, whole-wheat	2¼ cups + 2 Tbsp	1 qt + ¾ cup
Italian seasoning, dried	1 Tbsp + 1 tsp	2 Tbsp + 2 tsp
Parmesan cheese, grated	1 cup (3 oz)	2 cups (6 oz)
Zucchini, fresh, unpeeled, ¼" sliced, rounds* (gently wash zucchini under running water before cutting)	1 gal + 1 qt + 1 cup (5 lb)	2 gal + 2 qt + 2 cups (10 lb)
Mayonnaise, reduced-fat	1 cup	2 cups

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Preheat oven to 400 °F.
3. Line sheet pans with foil or parchment paper and spray with nonstick cooking spray.
For 25 servings, use 2 full sheet pans (18" x 26" x 1") and 1 half sheet pan (18" x 13" x 1").
For 50 servings, use 5 full sheet pans (18" x 26" x 1").
4. In a large bowl, combine breadcrumbs, Italian seasoning, and parmesan cheese. Stir.
5. In an extra-large bowl or a 4" steam table pan, combine zucchini rounds and mayonnaise. Stir until all rounds are coated.
6. Add breadcrumb mixture and stir until all rounds are coated.
7. Place zucchini rounds in a single layer on prepared baking sheet. Sprinkle any remaining breadcrumb mixture on top of zucchini rounds.
8. Bake until golden brown and crispy, about 30 minutes. Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.
9. Serve ½ cup (4 oz server). Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

Parmesan Zucchini Chips

CACFP Crediting Information:



½ cup vegetable



¼ oz eq grains

Notes:

- **Contains eggs (mayonnaise) and wheat (breadcrumbs).** Breadcrumbs can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (breadcrumbs) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- Can substitute regular breadcrumbs for whole-wheat breadcrumbs.
- The symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.
- Prepare recipe for same day service to maintain quality.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 3 lb 1¾ oz

Yield: 3 qt ½ cup Parmesan Zucchini Chips

50 servings

Weight: 6 lb 4⅛ oz

Yield: 1 gal 2 qt 1 cup Parmesan Zucchini Chips

*Marketing Guide:

Food as Purchased for:

Zucchini, fresh



NUTRITION INFORMATION

½ cup Parmesan Zucchini Chips

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	92
Total Fat	4 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	5 mg
Sodium	217 mg
Total Carbohydrate	12 g
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	2 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	66 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 2 hours



Cook Time: 30 minutes

Parmesan Zucchini Chips

Five simple ingredients combine to make a tasty vegetable snack everyone will enjoy.



Ingredients	25 servings	50 servings
Nonstick cooking spray	5 sprays	10 sprays
Breadcrumbs, whole-wheat	1 qt	2 qt
Italian seasoning, dried	2 Tbsp + 1 tsp	1/3 cup
Parmesan cheese, grated	1½ cups (5 oz)	3 cups (10 oz)
Zucchini, fresh, unpeeled, ¼" sliced, rounds* (gently wash zucchini under running water before cutting)	2 gal (7 lb 7 oz)	4 gal (14 lb 14 oz)
Mayonnaise, reduced-fat	1½ cups	3 cups

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Preheat oven to 400 °F.
3. Line sheet pans (18" x 26" x 1") with foil or parchment paper and spray with nonstick cooking spray.
For 25 servings, use 5 pans.
For 50 servings, use 10 pans.
4. In a small bowl, combine breadcrumbs, Italian seasoning, and parmesan cheese. Stir.
5. In an extra-large bowl(s) or 4" steam table pan(s), combine zucchini rounds and mayonnaise. Stir until all rounds are coated.
6. Add breadcrumb mixture and stir until all rounds are coated.
7. Place zucchini rounds in a single layer on prepared baking sheet. Sprinkle any remaining breadcrumb mixture on top of zucchini rounds.
8. Bake until golden brown and crispy, about 30 minutes. Heat to 140 °F or higher for at least 15 seconds.
9. Serve ¾ cup. Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

Parmesan Zucchini Chips

CACFP Crediting Information:



$\frac{3}{4}$ cup vegetable



$\frac{3}{4}$ oz eq grains 

Notes:

- **Contains eggs (mayonnaise) and wheat (breadcrumbs).** Breadcrumbs can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (breadcrumbs) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- Can substitute regular breadcrumbs for whole-wheat breadcrumbs.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.
- Prepare recipe for same day service to maintain quality.
- Serve a variety of foods during the week to balance out an occasional snack that may be higher in sodium.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 4 lb 11½ oz

Yield: 1 gal 2¾ cups Parmesan Zucchini Chips

50 servings

Weight: 9 lb 6 oz

Yield: 2 gal 1 qt 1½ cups Parmesan Zucchini Chips

*Marketing Guide:

Food as Purchased for:

Zucchini, fresh



NUTRITION INFORMATION

$\frac{3}{4}$ cup Parmesan Zucchini Chips

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	138
Total Fat	5 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	7 mg
Sodium	313 mg
Total Carbohydrate	19 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	4 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	6 g
Vitamin D	N/A
Calcium	110 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available


Preparation Time: 45 minutes

Cook Time: 0 minutes

Peach and Yogurt Smoothies

With just two ingredients, this simple smoothie will be a new favorite.



Ingredients

25 servings

50 servings

Peaches, frozen, unsweetened, thawed, drained

2 gal (7 lb)

4 gal (14 lb)

Vanilla yogurt, low-fat

1 qt + 2¼ cups

3 qt + ½ cup

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Combine peaches and yogurt in a blender. Mix until smooth.
3. Serve ¾ cup (6 oz ladle). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

CACFP Crediting Information:



½ cup fruit



½ oz eq meat alternate

Notes:

- **Contains milk (yogurt).**
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- Refrigerating smoothies for more than 3 hours may cause a texture change.
- Smoothies can be made in advance and stored in the freezer.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 10 lb 2 oz

Yield: 25 Peach and Yogurt Smoothies

50 servings

Weight: 20 lb 4 oz

Yield: 50 Peach and Yogurt Smoothies

NUTRITION INFORMATION

¾ cup Peach and Yogurt Smoothie

NUTRIENTS

AMOUNT

Calories
109
Total Fat
1 g

Saturated Fat

0 g

Cholesterol

3 mg

Sodium
37 mg
Total Carbohydrate
24 g

Dietary Fiber

2 g

Total Sugars

22 g

Includes Added Sugars

N/A

Protein
4 g

Vitamin D

N/A

Calcium

97 mg

Iron

0 mg

Potassium

N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 45 minutes



Cook Time: 0 minutes

Peach and Yogurt Smoothies

With just two ingredients, this simple smoothie will be a new favorite.



Ingredients

Peaches, frozen, unsweetened, thawed, drained

25 servings

2 gal + 3 qt
+ 3 cups
(10 lb 6 oz)

50 servings

5 gal + 3 qt
+ 2 cups
(20 lb 12 oz)

Vanilla yogurt, low-fat

3 qt + ½ cup

1 gal + 2 qt
+ 1 cup

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Combine peaches and yogurt in a blender. Mix until smooth.
3. Serve 1¼ cups (10 oz ladle). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

CACFP Crediting Information:



¾ cup fruit



1 oz eq meat alternate

Notes:

- **Contains milk (yogurt).**
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- Refrigerating smoothies for more than 3 hours may cause a texture change.
- Smoothies can be made in advance and stored in the freezer.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 16 lb 10 oz

Yield: 25 Peach and Yogurt Smoothies

50 servings

Weight: 33 lb 4 oz

Yield: 50 Peach and Yogurt Smoothies

NUTRITION INFORMATION

1¼ cups Peach and Yogurt Smoothie

NUTRIENTS

AMOUNT

Calories

187

Total Fat

1 g

Saturated Fat

1 g

Cholesterol

6 mg

Sodium

75 mg

Total Carbohydrate

40 g

Dietary Fiber

3 g

Total Sugars

37 g

Includes Added Sugars

N/A

Protein

7 g

Vitamin D

N/A

Calcium

194 mg

Iron

1 mg

Potassium

N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 45 minutes



Cook Time: 10 minutes

Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies

A great way to offer some protein at snack time!

Try serving this dip with a variety of vegetables or a whole grain bread or cracker.



Ingredients

25 servings

50 servings

Garbanzo beans, low-sodium, canned, drained, rinsed (Save liquid to use in step 2. If using water, drain and rinse beans) or dry beans*

1 qt + 1 cup

2 qt + 2 cups

Garlic powder

2 tsp

1 Tbsp + 1 tsp

Lemon juice, fresh or bottled

1 Tbsp + 1 tsp

2 Tbsp + 2 tsp

Vegetable oil $\frac{1}{4}$ cup $\frac{1}{2}$ cup**Water or liquid from garbanzo beans** $\frac{1}{2}$ cup

1 cup

Cumin, ground

2 tsp

1 Tbsp + 1 tsp

Black pepper, ground $\frac{1}{2}$ tsp

1 tsp

Greek yogurt, plain, non-fat $\frac{1}{2}$ cup

1 cup

Broccoli, florets, fresh1 qt + $2\frac{1}{4}$ cups3 qt + $\frac{1}{2}$ cup**Carrots, baby, fresh**1 qt + $2\frac{1}{4}$ cups3 qt + $\frac{1}{2}$ cup

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a blender or food processor, combine garbanzo beans, garlic powder, lemon juice, vegetable oil, water or bean liquid, cumin, black pepper, and yogurt. Blend until smooth. Add additional water or liquid if needed. Set aside. Keep cold at 40 °F or lower (see notes).
3. Place 2–3 inches of water and a steamer basket in a large saucepan. Heat on medium-high heat for 2–3 minutes or until water comes to a boil. Add baby carrots and cook for 3 minutes. Add broccoli florets and steam for an additional 4–6 minutes or until tender.
4. Remove from heat. Place vegetables in a bowl. Toss. Allow to cool.
5. Serve 3 Tbsp savory yogurt-hummus dip and $\frac{1}{2}$ cup veggies. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies

CACFP Crediting Information:

Crediting beans as a meat alternate:



½ cup vegetable



½ oz eq meat alternate

OR

Crediting beans as a vegetable:



⅝ cup vegetable

Notes:

- **Contains milk (yogurt).**
- Cooked dry beans can be substituted for canned beans (~1 lb of dry beans yields 6¼ cups cooked).
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- If preparing in advance, store hummus in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 5 lb 13 oz

Yield: 1 qt ¾ cup savory yogurt-hummus dip, 3 qt ½ cup veggies

50 servings

Weight: 11 lb 10 oz

Yield: 2 qt 1½ cups savory yogurt-hummus dip, 1 gal 2 qt 1 cup veggies



NUTRITION INFORMATION

3 Tbsp savory yogurt-hummus dip and
½ cup veggies

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	89
Total Fat	3 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	81 mg
Total Carbohydrate	13 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	2 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	3 g
Vitamin D	N/A
Calcium	43 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

*Marketing Guide

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Garbanzo beans, dry	13 oz	1 lb 10 oz

**Preparation Time:** 1 hour**Cook Time:** 0 minutes

Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies

A great way to offer some protein at snack time!

Try serving this dip with a variety of vegetables or a whole grain bread or cracker.



Ingredients

25 servings

50 servings

Garbanzo beans, low-sodium, canned, drained, rinsed (Save liquid to use in step 2. If using water, drain and rinse beans) or dry beans*

2 qt + 2 cups

1 gal + 1 qt

Garlic powder

1 Tbsp + 1 tsp

2 Tbsp + 2 tsp

Lemon juice, fresh or bottled

2 Tbsp + 2 tsp

⅓ cup

Vegetable oil

½ cup

1 cup

Water or liquid from garbanzo beans

1 cup

2 cups

Cumin, ground

1 Tbsp + 1 tsp

2 Tbsp + 2 tsp

Black pepper, ground

1 tsp

2 tsp

Greek yogurt, plain, non-fat

1 cup

2 cups

Broccoli, florets, fresh

2 qt + 1½ cups

1 gal + 3 cups

Carrots, baby, fresh

2 qt + 1½ cups

1 gal + 3 cups

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a blender or food processor, combine garbanzo beans, garlic powder, lemon juice, vegetable oil, water or bean liquid, cumin, black pepper, and yogurt. Blend until smooth. Add additional water or liquid if needed (see notes).
3. In a medium bowl, combine broccoli and carrots. Toss.
4. Serve ¼ cup + 2 Tbsp (#10 scoop) savory yogurt-hummus dip and ¾ cup veggies. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Ages: 6–18, 25 and 50 Servings

Savory Yogurt-Hummus Dip With Veggies

CACFP Crediting Information:

Crediting beans as a meat alternate:



$\frac{3}{4}$ cup vegetable



1 oz eq meat alternate

OR

Crediting beans as a vegetable:



1 cup vegetable

Notes:

- **Contains milk (yogurt).**
- Cooked dry beans can be substituted for canned beans (~1 lb of dry beans yields 6 $\frac{1}{4}$ cups cooked).
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- If preparing in advance, store hummus in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 10 lb 2 oz

Yield: 2 qt 1 $\frac{1}{2}$ cups savory yogurt-hummus dip,
1 gal 2 $\frac{3}{4}$ cups veggies

50 servings

Weight: 20 lb 4 oz

Yield: 1 gal 3 cups savory yogurt-hummus dip,
2 gal 1 qt 1 $\frac{1}{2}$ cups veggies



NUTRITION INFORMATION

$\frac{1}{4}$ cup + 2 Tbsp savory yogurt-hummus dip and
 $\frac{3}{4}$ cup vegetables

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	160
Total Fat	6 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	1 mg
Sodium	137 mg
Total Carbohydrate	23 g
Dietary Fiber	6 g
Total Sugars	3 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	6 g
Vitamin D	N/A
Calcium	71 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

*Marketing Guide

Food as Purchased for:

Garbanzo beans, dry

25 servings

1 lb 10 oz

50 servings

3 lb 4 oz


Preparation Time: 45 minutes

Cook Time: 45 minutes

Toasted Pita Wedges and Fruit Dip

Love to snack on chips and dip? Try swapping tortilla chips for toasted pita wedges and dive into a cup of naturally sweet and tasty fruit dip.



Ingredients

25 servings

50 servings

Apricots, halves, canned in 100 percent fruit juice, drained

1 qt + ⅛ cup

2 qt + ¼ cup

Brown sugar, packed

1 Tbsp + 1 tsp

2 Tbsp + 2 tsp

**Ginger root, fresh, grated
OR Ginger, dry, ground**

2 tsp
OR 1 tsp

1 Tbsp + 1 tsp
OR 2 tsp

**Pita rounds, whole-wheat
(at least 56 g or 2 oz)**

6¼

12½

Nonstick cooking spray

1 spray

2 sprays

Cinnamon, ground

2 tsp

1 Tbsp + 1 tsp

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Preheat oven to 400 °F.
3. In a large nonstick pot, combine apricots, brown sugar, and ginger.
4. Cook on medium-high heat for 10 minutes or until it comes to a boil. Reduce heat to medium and simmer for 25–30 minutes, until apricot reduces. Heat to 140 °F for at least 15 seconds.
For 25 servings, reduce to 3 cups + 2 Tbsp.
For 50 servings, reduce to 1 qt + 2¼ cups.
5. Cut each whole pita into 8 wedges. Cut each half pita into 4 wedges.
6. Spray pita wedges with nonstick cooking spray and sprinkle with cinnamon.
7. Place on ungreased sheet pan (18" x 26" x 1"). Lightly toast in the oven for 5 minutes.
For 25 servings, use 1 pan.
For 50 servings, use 2 pans.
8. Remove pita wedges from the oven.
9. Serve ⅓ cup (#30 scoop) fruit dip and 2 wedges. Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

Toasted Pita Wedges and Fruit Dip

CACFP Crediting Information:

-  ⅛ cup fruit
-  ½ oz eq grains 

Notes:

- **Contains wheat (pita rounds).** Pita rounds can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (pita rounds) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- Fruit dip can be served cold, keep cold at 40 °F or lower.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 15 oz pita wedges,
1 lb 5 oz fruit dip

Yield: 6¼ pita rounds, 3⅜ cups fruit dip

50 servings

Weight: 1 lb 15 oz pita wedges,
3 lb 1 oz fruit dip

Yield: 12½ pita rounds, 1 qt 2¼ fruit dip



NUTRITION INFORMATION

2 toasted pita wedges and ⅛ cup fruit dip

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	70
Total Fat	0 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	76 mg
Total Carbohydrate	16 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	1 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	2 g
Vitamin D	N/A
Calcium	11 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 45 minutes



Cook Time: 1 hour

Toasted Pita Wedges and Fruit Dip

Love to snack on chips and dip? Try swapping tortilla chips for toasted pita wedges and dive into a cup of naturally sweet and tasty fruit dip.



Ingredients

25 servings

50 servings

Apricots, halves, canned in 100 percent fruit juice, drained

2 qt + ¼ cup

1 gal + ½ cup

Brown sugar, packed

2 Tbsp + 2 tsp

⅓ cup

**Ginger root, fresh, grated
OR Ginger, dry, ground**

1 Tbsp + 1 tsp
OR 2 tsp

2 Tbsp + 2 tsp
OR 1 Tbsp +
1 tsp

**Pita rounds, whole-wheat
(at least 56 g or 2 oz)**

12½

25

Nonstick cooking spray

2 sprays

4 sprays

Cinnamon, ground

1 Tbsp + 1 tsp

2 Tbsp + 2 tsp

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Preheat oven to 400 °F.
3. In a large nonstick pot, combine apricots, brown sugar, and ginger.
4. Cook on medium-high heat for 10 minutes or until it comes to a boil. Reduce heat to medium and simmer for 30–45 minutes, until apricot reduces. Heat to 140 °F for at least 15 seconds.
For 25 servings, reduce to 1 qt 2¼ cups.
For 50 servings, reduce to 3 qt ½ cup.
5. Cut each whole pita into 8 wedges. Cut each half pita into 4 wedges.
6. Spray pita wedges with nonstick cooking spray and sprinkle with cinnamon.
7. Place on ungreased sheet pan (18" x 26" x 1"). Lightly toast in the oven for 5 minutes.
For 25 servings, use 2 pans.
For 50 servings, use 4 pans.
8. Remove pita wedges from the oven.
9. Serve ¼ cup (#16 scoop) fruit dip and 4 wedges. Serve immediately, or keep warm at 140 °F or higher.

Toasted Pita Wedges and Fruit Dip

CACFP Crediting Information:

-  ¼ cup fruit
-  1 oz eq grains 

Notes:

- **Contains wheat (pita rounds).** Pita rounds can be a hidden source of common allergens which include milk, peanuts, tree nuts, eggs, fish, shellfish, soy, wheat, and sesame.
- Sesame can appear as an ingredient in foods where it might not be expected (pita rounds) and may be included in ingredient statements as “spice” or “flavoring.”
- Fruit dip can be served cold, keep cold at 40 °F or lower.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 1 lb 15 oz pita, 3 lb 7 oz fruit dip

Yield: 12½ pita rounds, 1 qt 2¼ cups fruit dip

50 servings

Weight: 3 lb 14 oz pita, 6 lb 13 oz fruit dip

Yield: 25 pita rounds, 3 qt ½ cup fruit dip



NUTRITION INFORMATION

4 toasted pita wedges and ¼ cup fruit dip

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	141
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	151 mg
Total Carbohydrate	32 g
Dietary Fiber	5 g
Total Sugars	3 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	22 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available



Preparation Time: 1 hour



Cook Time: 0 minutes

Tuna Salad and Apple Slices

Skip the bread and serve this tuna salad with apple slices, celery, or cucumbers.



Ingredients

**Tuna, canned, in water,
drained**

25 servings

3 cups
(1 lb 9 oz)

50 servings

6 cups
(3 lb 2 oz)

Mayonnaise, reduced-fat

½ cup

1 cup

**Cheddar cheese, reduced-fat,
shredded**

1 cup (4 oz)

2 cups (8 oz)

Celery seed, dried

1 tsp

2 tsp

Pickle relish, sweet

2 Tbsp + 2 tsp

⅓ cup

**Apples, fresh, unpeeled,
cored, sliced thin*
(gently wash apples under
running water before cutting)**

3 qt + ½ cup

1 gal + 2 qt +
1 cup

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a medium bowl, combine tuna, mayonnaise, cheese, celery seeds, and pickle relish. Stir until well-blended (see notes).
3. Serve 2 Tbsp tuna salad and ½ cup (#8 scoop) apple slices (about 5–7). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Tuna Salad and Apple Slices

CACFP Crediting Information:



½ cup fruit



1 oz eq meat/meat alternate

Notes:

- Contains milk (cheddar cheese) and fish (tuna).
- To keep fresh cut fruit from turning brown, coat them with an acidic juice such as lemon or orange, or use a commercial anti-darkening agent.
- If preparing in advance, store tuna salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 2 lb 2 oz tuna salad,
3 lb 7 oz apples

Yield: 3 cups 2 Tbsp tuna salad,
3 qt ½ cup apples

50 servings

Weight: 4 lb 4 oz tuna salad,
6 lb 15 oz apples

Yield: 1 qt 2¼ cups tuna salad,
1 gal 2 qt 1 cup apples



NUTRITION INFORMATION

2 Tbsp tuna and ½ cup apple slices

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	89
Total Fat	3 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	16 mg
Sodium	151 mg
Total Carbohydrate	9 g
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars	6 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	6 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

*Marketing Guide

Food as Purchased for:	25 servings	50 servings
Apples, fresh	3 lb 13 oz	7 lb 9 oz

Ages: 6–18, 25 and 50 Servings



Preparation Time: 1 hour



Cook Time: 0 minutes

Tuna Salad and Apple Slices

Skip the bread and serve this tuna salad with apple slices, celery, or cucumbers.



Ingredients

25 servings

50 servings

**Tuna, canned, in water,
drained**

3 cups
(1 lb 9 oz)

6 cups
(3 lb 2 oz)

Mayonnaise, reduced-fat

½ cup

1 cup

**Cheddar cheese, reduced-fat,
shredded**

1 cup (4 oz)

2 cups (8 oz)

Celery seed, dried

1 tsp

2 tsp

Pickle relish, sweet

2 Tbsp + 2 tsp

⅓ cup

**Apples, fresh, unpeeled,
cored, sliced thin*
(gently wash apples under
running water before cutting)**

1 gal + 2¾ cups

2 gal + 1 qt +
1½ cups

*See Marketing Guide

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In a large bowl, combine tuna, mayonnaise, cheese, celery seeds, and pickle relish. Stir until well-blended (see notes).
3. Serve 2 Tbsp tuna salad and ¾ cup apple slices (about 7–9). Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Tuna Salad and Apple Slices

CACFP Crediting Information:



$\frac{3}{4}$ cup fruit



1 oz eq meat/meat alternate

Notes:

- Contains milk (cheddar cheese) and fish (tuna).
- To keep fresh cut fruit from turning brown, coat them with an acidic juice such as lemon or orange, or use a commercial anti-darkening agent.
- If preparing in advance, store tuna salad in an airtight container at 40 °F or lower until ready to serve.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 2 lb 2 oz tuna salad,
5 lb 4 oz apples

Yield: 3 cups 2 Tbsp tuna salad,
1 gal $2\frac{3}{4}$ cups apples

50 servings

Weight: 4 lb 4 oz tuna salad,
10 lb 7 oz apples

Yield: 1 qt $2\frac{1}{4}$ cups tuna salad,
2 gal 1 qt $1\frac{1}{2}$ cups apples



NUTRITION INFORMATION

2 Tbsp tuna and $\frac{3}{4}$ cup apple slices

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	110
Total Fat	3 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	16 mg
Sodium	152 mg
Total Carbohydrate	14 g
Dietary Fiber	2 g
Total Sugars	10 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	11 mg
Iron	0 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

***Marketing Guide**

Food as Purchased for:

Apples, fresh

25 servings

5 lb 12 oz

50 servings

11 lb 8 oz


Preparation Time: 45 minutes

Cook Time: 0 minutes

Very Berry Parfaits

Layered in goodness! The kids will enjoy helping to assemble these treats.



Ingredients

25 servings

50 servings

Berry medley, frozen, unsweetened, thawed, drained (strawberries, blackberries, raspberries, and blueberries)

1 gal + 2 qt

3 gal

Vanilla yogurt, low-fat

1 qt + 2¼ cups

3 qt + ½ cup

Granola (optional)

3 cups + 2 Tbsp

1 qt +
2¼ cups

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In clear 10 fl oz plastic cups, layer parfait ingredients in the following order: ½ cup fruit, ¼ cup yogurt, and 2 Tbsp granola (optional).
3. Serve 1 parfait. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Very Berry Parfaits

CACFP Crediting Information:



½ cup fruit



½ oz eq meat alternate

Notes:

- Contains milk (yogurt) and wheat (granola [optional]).
- **Choking Prevention:** Granola can be a choking risk for children under the age of 4. See page 85 for more information.
- Use of granola provides ½ oz eq grains. Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugar per 6 ounces.
- Cereal must not contain more than 6 grams of total sugars per dry ounce.
- The use of optional ingredients will change the nutrition information.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 9 lb 4½ oz

Yield: 25 Very Berry Parfaits

50 servings

Weight: 18 lb 9 oz

Yield: 50 Very Berry Parfaits



NUTRITION INFORMATION

1 Very Berry Parfait (without granola)

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	102
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	3 mg
Sodium	37 mg
Total Carbohydrate	21 g
Dietary Fiber	5 g
Total Sugars	16 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	4 g
Vitamin D	N/A
Calcium	97 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available

Ages: 6–18, 25 and 50 Servings



Preparation Time: 45 minutes



Cook Time: 0 minutes

Very Berry Parfaits

Layered in goodness! The kids will enjoy helping to assemble these treats.



Ingredients

25 servings

50 servings

Berry medley, frozen, unsweetened, thawed, drained (strawberries, blackberries, raspberries, and blueberries)

2 gal + 1 qt +
½ cup

4 gal + 2 qt +
1 cup

Vanilla yogurt, low-fat

3 qt + ½ cup

1 gal + 2 qt +
1 cup

Granola

1 qt + 2¼ cups

3 qt + ½ cup

Directions:

1. Wash hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. In clear 12 fl oz plastic cups, layer parfait ingredients in the following order: ¾ cup fruit, ½ cup yogurt, and ¼ cup granola.
3. Serve 1 parfait. Serve immediately, or keep cold at 40 °F or lower.

Very Berry Parfaits

CACFP Crediting Information:

-  ¾ cup fruit
-  1 oz eq meat alternate
-  1 oz eq grains 

Notes:

- **Contains milk (yogurt) wheat (granola).**
- Yogurt must not contain more than 23 grams of total sugars per 6 ounces.
- Cereal must not contain more than 6 grams of total sugars per dry ounce.
- The  symbol indicates the recipe is whole grain-rich.
- Creditable grains contribution calculated using the Recipe Analysis Workbook, Method A.

Final weight and yields:

25 servings

Weight: 15 lb 13 oz

Yield: 25 Very Berry Parfaits

50 servings

Weight: 31 lb 10 oz

Yield: 50 Very Berry Parfaits



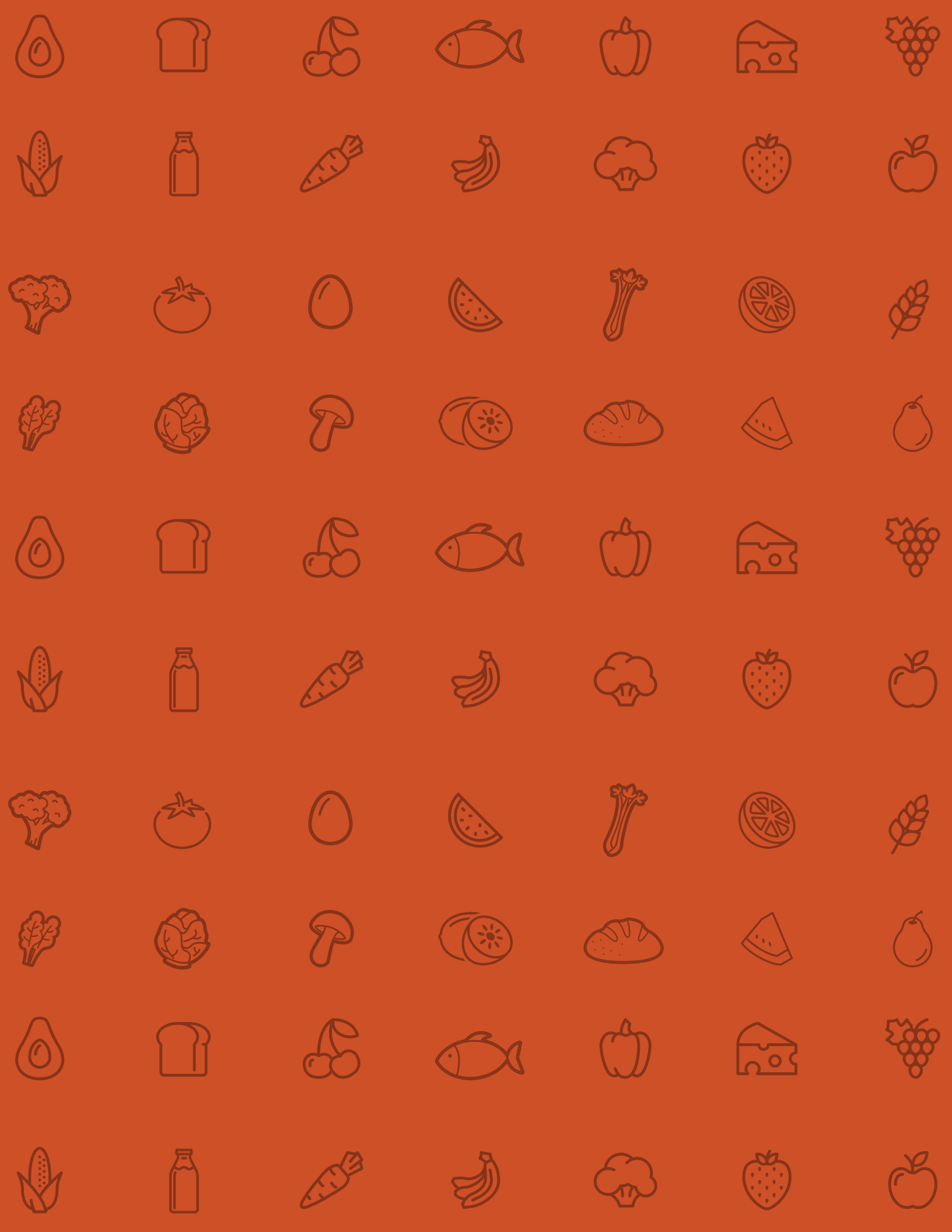
NUTRITION INFORMATION

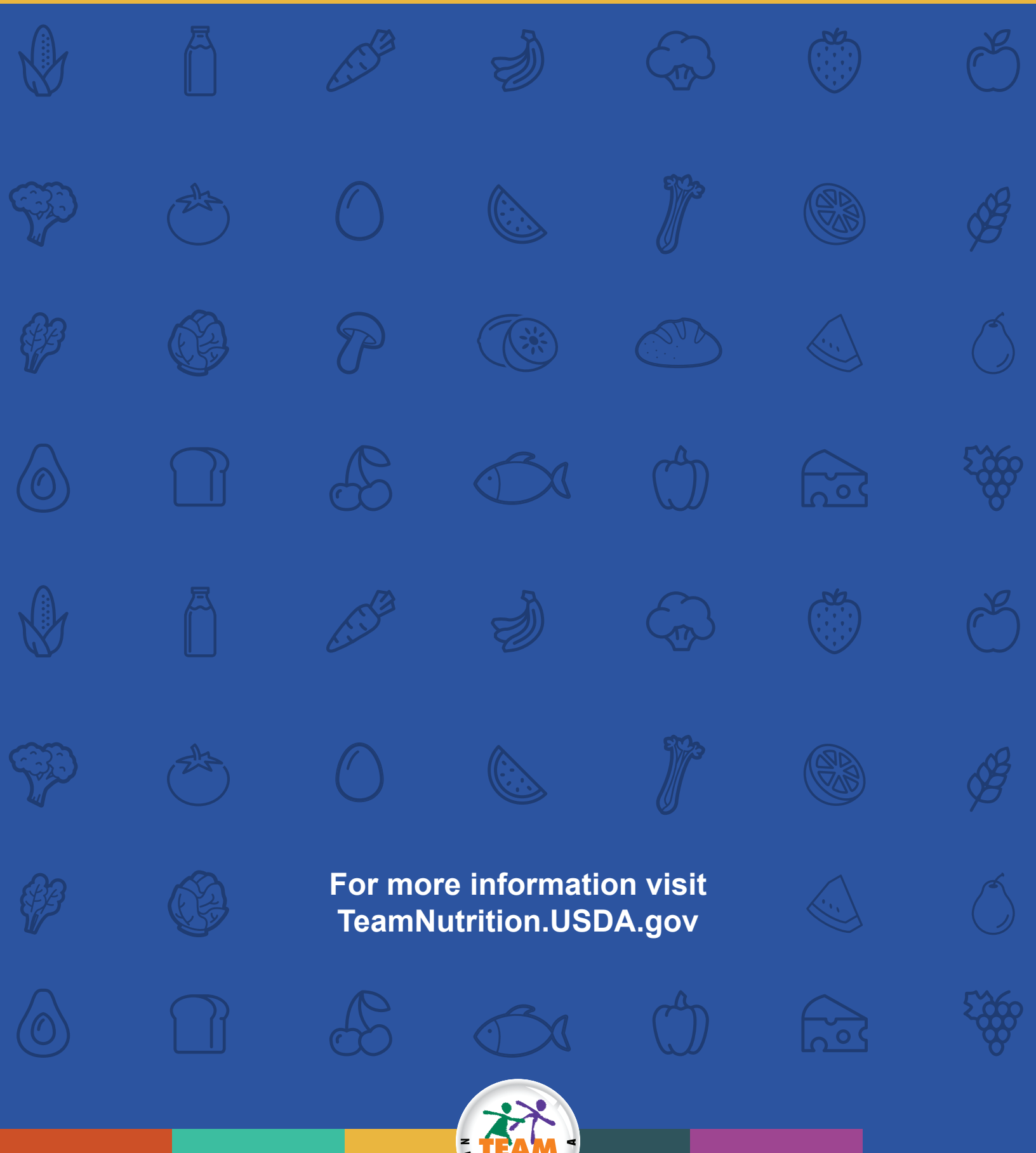
1 Very Berry Parfait

NUTRIENTS	AMOUNT
Calories	277
Total Fat	4 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	6 mg
Sodium	112 mg
Total Carbohydrate	55 g
Dietary Fiber	8 g
Total Sugars	28 g
Includes Added Sugars	N/A
Protein	8 g
Vitamin D	N/A
Calcium	207 mg
Iron	2 mg
Potassium	N/A

N/A = Data not available







For more information visit
TeamNutrition.USDA.gov



April 2022, Slightly Revised December 2023

¡Preparemos -una- Merienda!



**Planificador de menús de meriendas 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: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usda-program-discrimination-complaint-form-spanish.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

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

En la portada: [Ensalada de pollo y frutas con galletas crackers](#) (Receta en la página 142)

Índice

Introducción..... 5

Cómo servir meriendas en el CACFP 13

Planificación de menús en el CACFP 59

Cómo usar recetas estandarizadas 87

Recetas familiares: 6 porciones..... 101

Recetas de grandes cantidades: 25 y 50 porciones 181

Planifiquemos una merienda con leche..... 16

Planifiquemos una merienda con vegetales..... 22

Planifiquemos una merienda con frutas 28

Planifiquemos una merienda con carnes y sustitutos de carne..... 34

Planifiquemos una merienda con granos 43

Intentemos servir un batido 48

**Planifiquemos una merienda usando los cinco principios para la
planificación del menú..... 62**



Introducción

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

Bienvenido al planificador de menús de meriendas 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 menú fue diseñado para brindar asistencia a los operadores del programa para planificar y proporcionar meriendas a niños de 3 a 18 años de edad.



Use este planificador de menús para:

- Entender los requisitos del patrón de comidas en las meriendas 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 va a preparar y planificar la manera en que se van a servir. La planificación de los menús puede ayudarle a:

- Servir comidas que cumplan 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 especiales del planificador de menús de meriendas para el CACFP

[illegible]

Introducción

Estas preguntas pueden ayudarte a revisar sus menús actuales y analizar dónde podría hacerle más cambios. Cuando completes la lista de evaluación previa de planificación del menú de meriendas, ve a la lista de meriendas actual para ayudarte a responder la pregunta. Ten en cuenta que N/A = No aplicable.

Lista de evaluación previa para la planificación del menú de meriendas: ¿Dónde está ahora?

Usted...

SI **No** **N/A**

Leche

1. ¿Sirve el tipo y la cantidad de leche adecuada según la edad del niño?

De 3 a 6 años de edad: ½ taza de leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido
 ½ taza de leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido

--	--	--	--
- De 6 a 18 años de edad:** 1 taza de leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido
 1 taza de leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido

Vegetales

2. ¿Sirve la cantidad adecuada de vegetales para la edad del niño?

De 3 a 6 años de edad: ½ taza
De 6 a 18 años de edad: ½ taza

--	--	--	--
3. ¿Sirve únicamente jugo 100% de vegetales?
4. ¿Sirve jugo solo una vez al día?
5. ¿Acredita una porción de legumbres (guisantes, fíjoles y lentejas) como un vegetal o como un sustituto de carne, en vez de ambos en la misma comida?
6. ¿Sirve una variedad de frutas (diferentes tipos) durante la semana?

Frutas

8. ¿Sirve la cantidad adecuada de frutas según la edad del niño?

De 3 a 6 años de edad: ½ taza
De 6 a 18 años de edad: ½ taza

--	--	--	--
9. ¿Sirve únicamente jugo 100% de frutas?
10. ¿Sirve jugo solo una vez al día?
11. ¿Sirve una variedad de frutas (diferentes tipos) durante la semana?

10

Continúa en la siguiente página →

Edades: 3 a 6, 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Burrito de vegetales frescos

Este burrito fácil de preparar es una fantástica y colorida merienda.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido
- 1 cucharada de queso crema, reducido en grasa
- 3 salsitas, de tipo integral 110° de ancho, al menos 4.2 g (3.1% por cada una)
- 1 1/2 tazas de lechuga romana, fresca, picada (leve la lechuga cuidadosamente antes de cortarla)
- 1/2 taza de pimienta rojo, fresco, cortado en tiras de 1/2" (lave el pimiento cuidadosamente antes de cortarlo)
- 1 1/2 tazas de pepino, fresco, sin piel, cortado en rebanadas de 1/2" (lave el pepino cuidadosamente antes de cortarlo)

Instrucciones:

Paso 1

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

Paso 2

En un tazón pequeño, combine el tomate y el queso crema. Mezcle con un tenedor (vea las notas).

Paso 3

Unte 1 cucharada de mezcla de tomate y queso crema en la mitad de cada tortilla.

Paso 4

Coloque 1/2 taza de lechuga romana, 1/2 taza de tiras de pimiento rojo (8 a 10) y 1/2 taza de rebanadas de pepino (4) encima de cada mezcla de tomate y queso crema.

Paso 5

Enrolle el burrito suavemente para que quede semicircular.

Paso 6

Colóquelas con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelas por la mitad.

Paso 7

Sirva 1 mitad. Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40° F o más baja.

Ejemplos de menús

Listas de verificación

Recetas estandarizadas

Requisitos de las meriendas para niños de 3 a 5 años de edad

Elija 2 componentes alimenticios para obtener una merienda reembolsable



Leche
(1/2 taza)



Vegetales
(1/2 taza)



Frutas
(1/2 taza)



**Carnes/Sustitutos
de carne**
(1/2 oz eq)



Granos
(1/2 oz eq)

Nota: oz eq = onza equivalente

Ejemplos de combinaciones en las meriendas para niños de 3 a 5 años de edad



1/2 taza de vegetales

+



1/2 taza de frutas



1/2 taza de vegetales

+



1/2 taza de leche



1/2 taza de vegetales

+



1/2 oz eq de carnes/sustitutos
de carne



1/2 taza de vegetales

+



1/2 oz eq de granos



1/2 taza de frutas

+



1/2 taza de leche



1/2 taza de frutas

+



1/2 oz eq de granos



1/2 taza de frutas

+



1/2 oz eq de carnes/sustitutos
de carne



1/2 oz eq de granos

+



1/2 taza de leche



1/2 oz eq de granos

+



1/2 oz eq de carnes/sustitutos
de carne



1/2 oz eq de carnes/sustitutos
de carne

+



1/2 taza de leche

Requisitos de las meriendas para niños de 6 a 18 años de edad

Elija 2 componentes alimenticios para obtener una merienda reembolsable



Leche
(1 taza)



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



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



Carnes/Sustitutos
de carne
(1 oz eq)



Granos
(1 oz eq)

Nota: oz eq = onza equivalente

Ejemplos de combinaciones en las meriendas para niños de 6 a 18 años de edad



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

+



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



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

+



1 taza de leche



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

+



1 oz eq de carnes/sustitutos
de carne



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

+



1 oz eq de granos



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

+



1 taza de leche



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

+



1 oz eq de granos



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

+



1 oz eq de carnes/sustitutos
de carne



1 oz eq de granos

+



1 taza de leche



1 oz eq de granos

+



1 oz eq de carnes/sustitutos
de carne



1 oz eq de carnes/sustitutos
de carne

+



1 taza de leche

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 meriendas, use su menú de meriendas actual para ayudarlo a responder la pregunta. Tenga en cuenta que N/A = No aplicable.



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

Usted...	Sí	No	N/A
Leche 			
1. ¿Sirve el tipo y la cantidad de leche adecuada según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ taza de leche baja en grasa (1%), sin sabor añadido O ½ 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 O 1 taza de leche sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido			
2. ¿Sirve únicamente leche pasteurizada?			
Vegetales 			
3. ¿Sirve la cantidad adecuada de vegetales según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ taza			
De 6 a 18 años de edad: ¾ taza			
4. ¿Sirve únicamente jugo 100 % de vegetales?			
5. ¿Sirve jugo solo una vez al día?			
6. ¿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?			
7. ¿Sirve una variedad de vegetales (diferentes tipos) durante la semana?			
Frutas 			
8. ¿Sirve la cantidad adecuada de frutas según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ taza			
De 6 a 18 años de edad: ¾ taza			
9. ¿Sirve únicamente jugo 100 % de frutas?			
10. ¿Sirve jugo solo una vez al día?			
11. ¿Sirve una variedad de frutas (diferentes tipos) durante la semana?			

Continúa en la siguiente página →



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

Usted...	Sí	No	N/A
Carnes/sustitutos de carne 			
12. ¿Sirve la cantidad adecuada de carnes o 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			
13. ¿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?			
14. ¿Verifica la acreditación de carnes procesadas con una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto? ¿Tiene la documentación disponible?			
15. ¿Sirve yogures que no contengan más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas?			
16. ¿Sirve únicamente quesos que sean acreditables (por ejemplo, queso natural o procesado, alimentos de queso o salsa de queso)? ¿Tiene la documentación disponible?			
17. ¿Sirve una variedad (diferentes tipos) de carnes o sustitutos de carne durante la semana?			
Granos 			
18. ¿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			
19. ¿Todos los granos que sirve son ricos en grano integral, enriquecidos, fortificados (en el caso de los cereales), salvado o germen?			
20. ¿Sirve un alimento de grano rico en grano integral en la merienda, si ese día no sirvió ningún alimento rico en grano integral en otra comida del mismo día?			
21. ¿Sirve cereales que no contengan más de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca?			
22. ¿Únicamente sirve granos que no son postres a base de granos? (Por ejemplo: las donas, los pastelitos dulces y las barras de granola no se pueden acreditar para el componente de granos)			
23. ¿Sirve una variedad de granos (diferentes tipos) durante la semana?			

Continúa en la siguiente página →



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

Usted...	Sí	No	N/A
Batidos			
24. ¿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?			
25. ¿Únicamente acredita el jugo de fruta o de vegetales en los batidos cuando cada porción del batido contiene al menos ⅓ taza de jugo puro de vegetales o de frutas?			
26. ¿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?			
27. ¿Únicamente acredita la leche O el jugo en el batido como parte de una merienda (refrigerio) en vez de ambos?			
28. ¿Únicamente acredita los batidos preparados comercialmente como una merienda (refrigerio) 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 usar la información en este planificador de menús para que lo ayude a convertir ese "no" en un "sí".



Cómo servir meriendas en el CACFP

Requisitos de las meriendas: Un vistazo más detallado.....	14
Cómo servir leche en la merienda	14
Planifiquemos una merienda con leche	16
Cómo servir vegetales en la merienda.....	17
Planifiquemos una merienda con vegetales.....	22
Cómo servir frutas en la merienda	23
Planifiquemos una merienda con frutas	28
Cómo servir carnes y sustitutos de carne.....	29
Planifiquemos una merienda con carnes y sustitutos de carne.....	34
Cómo servir granos en la merienda	35
Planifiquemos una merienda con granos	43
Cómo servir batidos en la merienda.....	44
Intentemos servir un batido	48
Ejemplos de menús.....	49

Cómo servir meriendas en el CACFP

Requisitos de las meriendas: Un vistazo más detallado

Esta sección cubre los requisitos del patrón de comidas del CACFP para las meriendas (refrigerios). Usted encontrará información acerca de los componentes alimenticios, y los tamaños de porción requeridos en las meriendas (refrigerios). También encontrará ejemplos de alimentos que puede servir como parte de cada componente alimenticio.



Cómo servir **leche** en la merienda

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. Usted puede servir leche como uno de los dos componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio). Si sirve leche como uno de los componentes en la merienda (refrigerio), el segundo componente **no puede ser** jugo.

Requisitos de las meriendas para niños de **3 a 5** años de edad



Leche (½ taza)

Requisitos de las meriendas para niños de **6 a 18** años de edad

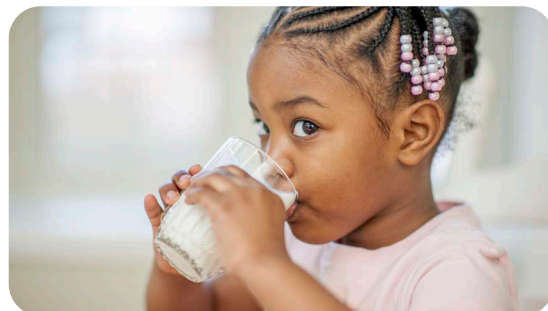


Leche (1 taza)

Si sirve leche como parte de una merienda (refrigerio), debe hacerlo como una bebida (para tomar). La leche que se utiliza como un ingrediente en alimentos, tal como sopas, cremas o salsas para untar **no** se puede acreditar para el componente de la leche. En el caso de los niños de 3 a 5 años de edad, usted debe servir leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada), sin sabor añadido. Los niños mayores de 6 años pueden recibir leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada), con sabor añadido como parte de una comida o merienda (refrigerio) 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 edad 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 trabajo de capacitación "Servir leche en el CACFP" en fns.usda.gov/tn/training-tools-cacfp.



Consejos para la acreditación de la leche

- **La leche utilizada en los batidos se puede acreditar** para el componente de la leche. Consulte la sección "Cómo servir batidos en la merienda" en la página 44.
- La leche preparada con leche en polvo o leche 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 sean nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca sin necesidad de un certificado médico. Consulte la página 84 para obtener más información.
- Vea los **ejemplos de menús** que se enfocan en la leche a partir de la página 49.





Planifiquemos una merienda con leche

Cree menús nuevos que incluyan la leche como uno de los dos componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio). 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 adecuado de leche para cada grupo de edad.

Niños de 3 a 5 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Leche		
2do componente alimenticio:		

Niños de 6 a 18 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Leche		
2do componente alimenticio:		

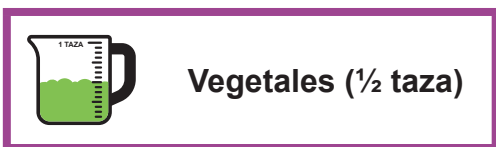
Nota: Vea los ejemplos de menús que se enfocan en la leche a partir de la página 49.



Cómo servir **vegetales** en la merienda

Los vegetales son una fuente importante de muchos nutrientes, incluyendo fibra, potasio, vitaminas A y C, y folato (ácido fólico). Usted puede servir vegetales como uno de los dos componentes requeridos en una merienda (refrigerio) reembolsable. Los vegetales que se sirven pueden ser frescos, congelados, secos/deshidratados, enlatados comercialmente o en jugo 100 % de vegetales. Los vegetales enlatados en el hogar **no se pueden** acreditar como parte de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Requisitos de las meriendas para niños de 3 a 5 años de edad



Requisitos de las meriendas para niños de 6 a 18 años de edad



Consulte la página 63 para ver a una lista de hierbas y especias que puede usar para condimentar los vegetales.

En general, el patrón de comidas permite que la mayoría de los vegetales se acrediten basados en la cantidad que se sirve. Por ejemplo, ½ taza de judías verdes (ejotes) cocidas se acredita como ½ taza de vegetales. La cantidad mínima de vegetales que se pueden acreditar en una comida o merienda (refrigerio) reembolsable es de ⅛ taza o 2 cucharadas.

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

1. **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.
2. **Los vegetales secos/deshidratados** se acreditan el doble de la cantidad servida. Por ejemplo: ½ taza de hongos deshidratados se acredita como 1 taza de vegetales.
3. **La pasta de tomate y el puré de tomate** se acreditan de la siguiente manera:
 - 1 cucharada de pasta de tomate se acredita como ¼ taza de vegetales
 - 2 cucharadas de puré de tomate se acreditan como ¼ taza de vegetales

En la mayoría de los casos, es necesario poder **ver y reconocer el vegetal** para que pueda contar para una comida o merienda (refrigerio) reembolsable. Por ejemplo, el puré de calabaza en el pan de calabaza no es acreditable debido a que no se puede ver la calabaza en el pan. Sin embargo, la norma anterior tiene dos excepciones.

- ½ taza de pasta preparada con harina 100 % vegetal se acredita como ½ taza de vegetales, aun si no se sirve con otro vegetal.
- Los vegetales incluidos en batidos se pueden acreditar como jugo para el componente de vegetales. Para más información sobre los batidos consulte la página 44.

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

La tabla a continuación muestra ejemplos de las cantidades de alimentos necesarios para ser acreditados como $\frac{1}{2}$ taza y $\frac{3}{4}$ taza de vegetales 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.

Vegetales	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 $\frac{1}{2}$ taza, que es alrededor de:	Sirva al menos $\frac{3}{4}$ taza, que es alrededor de:
Maíz, en mazorca	1 mazorca mediana (alrededor de 5" a 6" de largo)	1 mazorca mediana (alrededor de 7" a 9" de largo)
Palitos de apio ($\frac{1}{2}$ " por 4")	6 palitos	9 palitos
Palitos de pepino (3" por $\frac{3}{4}$ ")	6 palitos	9 palitos
Palitos de zanahoria ($\frac{1}{2}$ " por 4")	6 palitos	9 palitos
Tomate, en salsa	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza
Tomate, tipo <i>cherry</i>	6 tomates <i>cherry</i>	9 tomates <i>cherry</i>
Vegetales de hoja verde (col berza, col rizada, espinaca, etc.), cocidos	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza
Vegetales de hoja verde (col rizada, lechuga, espinaca, etc.), crudos	1 taza	1 $\frac{1}{2}$ tazas
Zanahorias, mini o tipo <i>baby</i>	6 mini zanahorias	9 mini zanahorias

Nota: Los tamaños de las porciones son aproximados.





Consejos para la acreditación de los vegetales y el jugo de vegetales



- Si sirve jugo (jugo 100 % de vegetales o frutas) como parte de una merienda (refrigerio), **no puede** contar el jugo como parte de un desayuno, almuerzo o cena reembolsable el mismo día.
- **No puede** servir jugo y leche juntos en una merienda (refrigerio), reembolsable.
- Los vegetales se acreditan como jugo cuando se usan en un batido.
- La cantidad mínima de vegetales que se pueden acreditar en una comida o merienda (refrigerio) es de $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas).

Consejos para la acreditación de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas)

- Las legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) se pueden acreditar como carnes/sustitutos de carne o como vegetales. No se pueden acreditar como ambos, es decir como carnes o sustitutos de carne y como vegetal, en la misma comida o merienda (refrigerio).
- Si en una comida o merienda, usted sirve dos tipos diferentes de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) 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 vegetales a su menú

- **Compre vegetales frescos de temporada**, que es cuando tienen el mejor sabor y son más económicos. Para más ideas sobre cómo usar tomates frescos, vea [la receta de bruschetta al estilo caprese](#) en la página 110.
- **Pruebe vegetales enlatados o congelados.** Usted puede agregarlos a las pizzas, las cazuelas y las sopas tradicionales. Consulte la receta del [burrito de vegetales frescos en](#) la página 138 para ver un ejemplo de cómo combinar vegetales frescos y enlatados.
- Tenga cuidado con los alimentos que representan un riesgo de atragantamiento para los niños pequeños, tales como los tomates *cherry* enteros. Para más información sobre **cómo reducir el riesgo de atragantamiento**, consulte la página 85.
- Vea los **ejemplos de menús** que se enfocan en los vegetales a partir de la página 51.



¿Qué es un vegetal?

Los siguientes alimentos son vegetales:

- | | | |
|--|---|--|
| • Aguacate | • Frijoles blancos | • Mandioca/Tapioca (<i>cassava</i>) |
| • Apio | • Frijoles carita (ojo negro) | • Melón amargo (<i>bitter melon</i>) |
| • Arveja china (<i>snow peas</i>) | • Frijoles lima | • Ñame |
| • Batata (camote) | • Frijoles negros | • Ocro (quimbombó) |
| • Berenjena | • Frijoles pintos | • Papas |
| • Brócoli | • Frijoles rojos | • Pepino |
| • Calabacín | • Fruta del pan (<i>breadfruit</i>) | • Pimientos |
| • Calabaza (<i>butternut squash</i>) | • Garbanzos | • Plátano |
| • Calabaza amarilla (<i>yellow squash</i>) | • Guisantes partidos | • Puerro (leeks) |
| • Calabaza gigante (<i>pumpkin</i>) | • Guisantes verdes | • Rábano japonés (<i>daikon</i>) |
| • Chayote | • Hojas de mostaza | • Raíz de taro/malanga (quequisque o yautía) |
| • Col berza | • Hongos (setas) | • Remolacha |
| • Col de bruselas | • Jícama | • Repollo |
| • Coliflor | • Judía blanca (<i>navy beans</i>) | • Repollo chino (<i>bok choy</i>) |
| • Col rizada | • Judías verdes (ejotes) | • Rábano |
| • Edamame | • Jugo de vegetales (100 %) | • Rúcula (arúgala) |
| • Ejote amarillo (<i>wax beans</i>) | • Lechuga | • Tomates |
| • Espárragos | • Lechugas mixtas (<i>mixed greens</i>) | • Tomatillos |
| • Espinaca | • Maíz | • Yuca |
| | | • Zanahorias |

Los siguientes alimentos no son vegetales:

- | | |
|------------------------|---------------------|
| × Arroz | × Pan de maíz |
| × Kéetchup | × Tofu |
| × Macarrones con queso | × Tortillas de maíz |



¿Sabía usted que...?

Los productores agrícolas en los Estados Unidos cosechan una gran variedad de vegetales. 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 para los operadores del CACFP. Estos son lugares ideales para obtener vegetales durante su temporada, cuando son más económicos.

Los vegetales 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 que se producen en su estado y sus temporadas.

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

- **Brócoli:** Arizona, California, Oregon, y Texas
- **Calabacín:** California, Florida, Georgia y Michigan
- **Lechuga:** Arizona y California
- **Maíz:** Dakota del sur, Illinois, Indiana, Iowa, Kentucky, Misuri, Nebraska, y Ohio
- **Pepino:** Florida y Michigan
- **Pimiento verde:** California, Carolina del norte, Florida, Georgia, Michigan, y Nueva Jersey
- **Tomates:** California y Florida
- **Zanahorias:** California, Colorado, Florida, Michigan, Texas, Washington y Wisconsin



Planifiquemos una merienda con **vegetales**

Cree menús nuevos que incluyan vegetales como uno de los dos componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio). 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
1er componente alimenticio: Vegetales		
2do componente alimenticio:		

Niños de 6 a 18 años de edad		
Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Vegetales		
2do componente alimenticio:		

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





Cómo servir **frutas** en la merienda

Las frutas son una parte importante de un patrón de alimentación saludable. Son fuentes de potasio, fibra dietética, vitamina C y folato (ácido fólico). Usted puede servir frutas como uno de los dos componentes requeridos para una merienda (refrigerio) reembolsable. Las frutas que se sirven pueden ser frescas, congeladas, secas/deshidratadas, enlatadas comercialmente, o en jugo 100 % de frutas. Las frutas enlatadas en el hogar **no se pueden** acreditar como parte de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Requisitos de las meriendas para niños de **3 a 5** años de edad



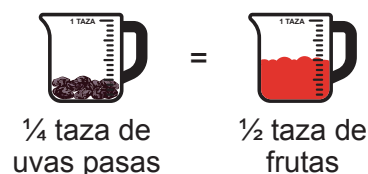
Requisitos de las meriendas para niños de **6 a 18** años de edad



Con la excepción de las frutas secas/deshidratadas, las frutas se acreditan para el patrón de comidas según la cantidad servida. Por ejemplo, $\frac{1}{2}$ taza de duraznos se acredita como $\frac{1}{2}$ taza de frutas. La cantidad mínima de frutas que se puede acreditar para una comida o merienda reembolsable es de $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas).



Las **frutas secas** se acreditan el doble de la cantidad servida. Por ejemplo: $\frac{1}{4}$ taza de uvas pasas se acredita como $\frac{1}{2}$ taza de frutas.



Es necesario poder **ver la fruta y reconocerla** para poder acreditar esa fruta en una comida o merienda (refrigerio) reembolsable. Por ejemplo, si un *muffin* contiene puré de manzana, usted no puede acreditar el puré de manzana como fruta. Ya que no se puede ver el puré de manzana en el *muffin*. Sin embargo, si el *muffin* contiene puré de manzanas y uvas pasas, tanto el puré de manzana como las pasas se pueden acreditar para el componente de frutas. Ya que cuando mira el *muffin* de puré de manzana y uvas pasas, usted puede ver que contiene frutas (es decir, las uvas pasas). La única excepción al requisito de la fruta ser visible para poder ser contada para el componente de frutas, es en la acreditación de los batidos. Para más información sobre batidos consulte la página 44.

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

La tabla a continuación muestra ejemplos de las cantidades de alimentos necesarios para ser acreditados como $\frac{1}{2}$ taza y $\frac{3}{4}$ taza de frutas 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.

Frutas	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 $\frac{1}{2}$ taza, que es alrededor de:	Sirva al menos $\frac{3}{4}$ taza, que es alrededor de:
Arándanos	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza
Ciruela	1 mediana (2" de diámetro)	2 pequeñas (1½" de diámetro)
Durazno	1 mediano (2½" de diámetro)	1 grande (3" de diámetro)
Manzana	½ mediana, sin pelar (169 g)	1 mediana, sin pelar (169 g)
Naranja	1 mediana (2⅜" de diámetro)	2 medianas (2⅜" de diámetro)
Nectarina	1 pequeña (2¼" de diámetro)	1 mediana (2¾" de diámetro)
Pera	1 pequeña (148 g)	1 mediana (178 g)
Sandía	½ taza (cortada en cubos)	¾ taza (cortada en cubos)
Tangerina	1 grande (2¾" de diámetro)	2 medianas (2½" de diámetro)
Uvas (sin semillas)	14 grandes	21 grandes
Uva pasa	2 paquetes (1.3 a 1.5 oz cada uno)	3 paquetes (1.3 a 1.5 oz cada uno)

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





Consejos para la acreditación de frutas y jugo de frutas



- Si sirve jugo (jugo 100 % de vegetales o frutas) como parte de una merienda (refrigerio), **no puede** contar el jugo de frutas o de vegetales como parte de un desayuno, almuerzo o cena reembolsable en el mismo día.
- **No puede** servir jugo y leche juntos en una merienda (refrigerio) reembolsable.
- Las frutas se acreditan como jugo cuando se usan en un batido.
- La cantidad mínima de frutas que se puede acreditar para una comida o merienda (refrigerio) es de $\frac{1}{8}$ taza (2 cucharadas).



Consejos para agregar frutas a su menú

- **Compre frutas frescas en su temporada**, cuando tienen el mejor sabor y son más económicas. Para ver más ideas sobre cómo usar manzanas frescas, consulte la receta de la [ensalada de pollo con frutas y galletas crackers](#) en la página 142.
- Utilice **frutas enlatadas o congeladas**. Pruébelas en batidos, ensalada de fruta o solas. Consulte la receta del [batido de durazno y yogur](#) en la página 162.
- **Haga que las frutas resulten divertidas** sirviendo recetas aptas para niños, tal como la receta de [mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas](#) en la página 154.
- Tenga cuidado con las comidas que representan un riesgo de atragantamiento para los niños pequeños, tales como las uvas enteras. Para más información sobre **cómo reducir el riesgo de atragantamiento**, consulte la página 85.
- Vea los **ejemplos de menús** que se enfocan en las frutas a partir de la página 53.



¿Qué es una fruta?

Los siguientes alimentos son frutas:

- Albaricoque
- Arándanos
- Arándanos rojos
- Banana
- Caqui (*persimmon*)
- Carambola (*star fruit*)
- Cerezas
- Ciruela
- Ciruela pasa
- Cóctel de frutas
- Dátiles
- Durazno
- Frambuesa
- Fresa
- Granada
- Higos
- Kiwi
- Mango
- Manzanas
- Melón cantalupo
- Melón verde (*honeydew*)
- Moras
- Naranja
- Nectarina
- Papaya
- Pasa de corinto
- Pera
- Pomelo
- Sandía
- Tangerina
- Uva pasa
- Uvas
- Yaca (*jack fruit*)

Los siguientes alimentos no son frutas:

- × Bebidas de frutas
- × Jaleas de frutas
- × Gomitas de frutas (*gummy or leather fruit snacks*)





¿Sabía usted que...?

Los productores agrícolas en los Estados Unidos cosechan una gran variedad de 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 frutas para los operadores del CACFP. Estos son lugares ideales para obtener frutas durante su temporada, cuando son más económicas.

Las frutas utilizadas 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 las frutas que se producen en su estado y sus temporadas.

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

- **Albaricoques:** California, Utah y Washington
- **Arándanos:** California, Carolina del norte, Florida, Georgia, Indiana, Michigan, Misisipi, Nueva Jersey, Oregón y Washington
- **Arándanos rojos:** Massachusetts, Nueva Jersey, Oregón, Washington y Wisconsin
- **Duraznos:** California, Carolina del sur, Georgia, Nueva Jersey
- **Frambuesas:** California, Oregón y Washington
- **Fresas:** California y Florida
- **Manzanas:** California, Carolina del norte, Idaho, Michigan, Nueva York, Ohio, Oregón, Pensilvania, Virginia y Washington
- **Moras:** California, Oregón y Washington
- **Uvas pasas:** California, Nueva York, Oregón y Washington

Planifiquemos una merienda con frutas

Cree menús nuevos que incluyan las frutas como uno de los dos componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio). 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
1er componente alimenticio: Frutas		
2do componente alimenticio:		

Niños de 6 a 18 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Frutas		
2do componente alimenticio:		

Nota: Vea los ejemplos de menús que se enfocan en las frutas a partir de la página 53.



Cómo servir **carnes y sustitutos de carne** en la merienda

Las carnes y los sustitutos de carne son una fuente importante de muchos nutrientes, incluyendo hierro, zinc, magnesio y las vitaminas B. Las carnes y los sustitutos de carne incluyen carne de res, cerdo, pollo, pescado, huevos, legumbres (frijoles, guisantes y lentejas), nueces y mantequillas de nuez, tofu, tempeh, yogur y queso.

Usted puede servir carnes y sustitutos de carne como uno de los dos componentes requeridos para una merienda (refrigerio) reembolsable. El patrón de comidas indica las cantidades requeridas del componente de carnes y sustitutos de carne como onzas equivalentes (oz eq). Las onzas equivalentes le indican la cantidad de carnes y sustitutos de carne en una porción del alimento. Por ejemplo, 1 oz eq es igual a 2 cucharadas de mantequilla de maní, 1 oz de pollo o ½ huevo grande. La cantidad mínima de carnes y sustitutos de carne que se puede acreditar en una comida o merienda (refrigerio) reembolsable es de ¼ oz eq.

Requisitos de las meriendas para niños de **3 a 5** años de edad



Carnes/Sustitutos de carne (½ oz eq)

Requisitos de las meriendas para niños de **6 a 18** años de edad



Carnes/Sustitutos de carne (1 oz eq)

Es necesario poder **ver la carne o el sustituto de carne y reconocerlos** para poder acreditar esa carne o sustituto de carne en una comida o merienda (refrigerio) reembolsable. Esto ayuda a los niños a aprender qué tipos de alimentos hacen parte de una comida o merienda (refrigerio) balanceada. Por ejemplo, la pasta preparada con harina 100 % de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) no es acreditable por sí misma como un sustituto de carne. Ya que usted no puede ver los frijoles en los fideos. Sin embargo, si sirve los fideos con queso u otra carne o sustituto de carne, entonces se pueden acreditar tanto los fideos de legumbres como el queso. 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 44.

Los operadores del programa deben ser capaces de documentar la manera en que se acreditan los alimentos para los componentes alimenticios. Los operadores del programa deben contar con una etiqueta de Nutrición Infantil o Declaración de Formulación del Producto para las carnes y 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).



Aspectos que se deben tener en cuenta para la planificación de las comidas que incluyan carnes y sustitutos de carne

La tabla a continuación muestra ejemplos de las 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.

Carnes y sustitutos de carne	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 oz	1 oz
Cecina (de res, aves y pescado) y otras carnes secas*	Consulte la Declaración de Formulación del Producto	Consulte la Declaración de Formulación del Producto
Huevo, grande	¼ huevo grande	½ huevo grande
Legumbres (frijoles, guisantes y lentejas), cocidas	⅛ taza	¼ taza
Mantequilla de maní, mantequilla de nuez de soya u otras mantequillas de nueces o semillas	1 cda	2 cda
Nueces (frutos secos) y semillas	½ oz	1 oz
Pasta preparada con harina 100 % de legumbres (frijoles, guisantes y lentejas), cocida**	⅛ taza	¼ taza
Queso natural o procesado	½ oz	1 oz
Requesón (<i>cottage cheese</i>)	⅛ taza (1 oz)	¼ taza (2 oz)
Surimi (imitación de carne de cangrejo)	1½ oz	3 oz
Tempeh***	½ oz	1 oz
Tofu, preparado comercialmente****	⅛ taza (1.1 oz) con al menos 2½ g de proteína	¼ taza (2.2 oz) con al menos 5 g de proteína
Yogur (incluyendo yogur griego y de soja), preparado comercialmente	¼ taza (2 oz)	½ taza (4 oz)

Nota: g = gramos; oz eq = onzas equivalentes; oz = onza; cda = cucharada



*Las carnes secas (cecina) y semisecas de res, ave o pescado (que no sean perecederas), deben contar con una Declaración de Formulación del Producto (PFS, por sus siglas en inglés) para que pueda contar para el componente de las carnes. Las cecinas de carne de res, aves y pescado no están incluidas en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil debido a que los estándares de producción de la industria para dichos productos varían ampliamente. Las Declaraciones de Formulación del Producto o los productos etiquetados conforme al programa de etiquetas de Nutrición Infantil son los dos formatos aceptables para documentar contribuciones para el componente de carnes provenientes de cecina de res, aves o pescado.

**Las pastas/fideos hechos con legumbres (frijoles, guisantes y lentejas) son acreditables como un sustituto de carne, siempre y cuando una porción proporcione al menos ¼ oz eq de carnes/sustitutos de carne. Se debe servir con una carne/sustituto de carne adicional tal como tofu, queso o carne. Documente la contribución al patrón de comidas con una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto.

***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.

****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 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.





Consejos para la acreditación de carnes y sustitutos de carne

- **Las nueces (frutos secos) y las semillas** se pueden acreditar para todo el requisito de carnes/sustitutos de carne en la merienda.
- Los **yogures** que son parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable no deben contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- 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 o merienda (refrigerio). Si en una comida o merienda (refrigerio), usted sirve dos tipos diferentes de legumbres (guisantes, frijoles y lentejas) 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.
- Los **productos de imitación de queso y los quesos que no califiquen como quesos verdaderos** no se pueden acreditar como parte de una comida o merienda (refrigerio) reembolsable.



Consejos para agregar carnes y sustitutos de carne a su menú

- Considere las meriendas (refrigerios) como si fuesen minicomidas que proporcionan una fuente de nutrición importante a los niños en crecimiento. Vea la receta de los [Sandwichitos de ensalada de huevo](#) en la página 150.
- Agregue frijoles bajos en sodio a ensaladas y otros alimentos.
- Elija cortes de carne magros cuando sea posible. Busque etiquetas que indiquen 90% magro o superior y limite el uso de carnes procesadas.
- Consulte los **ejemplos de menús** que se enfocan en las carnes y sustitutos de carne a partir de la página 55.





¿Qué son las carnes y los sustitutos de carne?

Los siguientes alimentos son carnes:

- Atún
- Bacalao
- Bisonte
- Camarón
- Cangrejo
- Carne de res
- Carnes secas, cecina de aves y de pescado
- Cecina de res
- Cerdo
- Jamón
- Pavo
- Pez platija
- Pollo
- Salmón
- Surimi (imitación de carne de cangrejo)
- Tilapia

Los siguientes alimentos son sustitutos de carne:

- Almendras
- Anacardo
- Edamame
- Frijoles carita (ojo negro)
- Frijoles lima
- Frijoles negros
- Frijoles pintos
- Frijoles rojos
- Garbanzos
- Guisantes partidos
- Habas de soya
- Huevos
- Lentejas
- Mantequilla de almendra
- Mantequilla de maní
- Mantequilla de semilla de girasol
- Maní
- Nueces mixtas
- Nuez de nogal
- Pecana
- Queso natural
- Requesón (*cottage cheese*)
- Semillas de calabaza
- Semillas de girasol
- Tempeh
- Tofu
- Yogur

Los siguientes alimentos no son carnes ni sustitutos de carne:

- × Ejotes/Habichuelas (*string beans*)
- × Guisantes tirabeque (*sugar snap peas*)
- × Guisantes verdes (arvejas)
- × Imitación de queso
- × Productos de queso (que no califiquen como queso verdadero)
- × Queso crema
- × *Scrapple*
- × Tocino de cerdo

Planifiquemos una merienda con carnes y sustitutos de carne

Cree menús nuevos que incluyan carnes y sustitutos de carne como uno de los dos componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio). 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
1er componente alimenticio: Carnes/sustitutos de carne		
2do componente alimenticio:		

Niños de 6 a 18 años de edad

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

Nota: Consulte los **ejemplos de menús** que se enfocan en las carnes y sustitutos de carne a partir de la página 55.



Cómo servir **granos** en la merienda

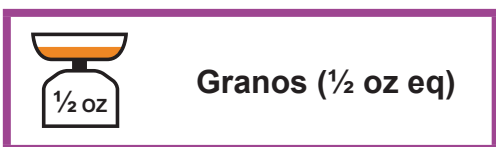
Los granos son una fuente importante de muchos nutrientes, ya que pueden proporcionar fibra, varias vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina y folato) y minerales (hierro, magnesio y selenio). Usted puede servir granos como uno de los dos componentes requeridos en la merienda. Los granos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

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

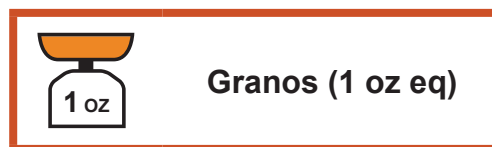
El Manual de acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos titulado “Crediting Handbook for the Child and Adult Care Food Program” (solo disponible en inglés) proporciona información sobre cómo identificar granos acreditables (fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program).

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 las 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 14 mini *pretzels* duros o 1 rebanada de pan. Para obtener más información, consulte 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. También puede encontrar una lista de meriendas comunes con sus onzas equivalentes de granos en las páginas 36 y 37.

Requisitos de las meriendas para niños de **3 a 5** años de edad



Requisitos de las meriendas para niños de **6 a 18** años de edad





Onzas equivalentes de granos en meriendas comunes

Las tablas en las siguientes dos páginas muestran ejemplos de las cantidades de alimentos necesarios para ser acreditados como ½ oz eq y 1 oz eq de granos en el CACFP. Para obtener más información, 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.

Alimento de grano y tamaño	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:
Bagel (entero) al menos 56 gramos*	¼ bagel o 14 gramos	½ bagel o 28 gramos
Galleta cracker, de queso, cuadrada (alrededor de 1" x 1")**	10 galletas u 11 gramos	20 galletas (~⅓ taza) o 22 gramos
Galleta cracker, Graham (alrededor de 5" x 2½")**	1 galleta o 14 gramos	2 galletas o 28 gramos
Galleta cracker, soda (alrededor 2" por 2")**	4 galletas u 11 gramos	8 galletas o 22 gramos
Galleta de arroz (rice cake) al menos 8 gramos*	1½ galletas u 11 gramos	3 galletas o 22 gramos
Galleta, dulce, en forma de oso (alrededor de 1" por ½")**	12 galletas (~¼ taza) o 14 gramos	24 galletas (~½ taza) o 28 gramos
Galleta en forma de pez o similar, salada (alrededor de ¾" x ½")**	21 galletas (~¼ taza) u 11 gramos	41 galletas (~½ taza) o 22 gramos
Galletas, redondas, saladas (alrededor de 1¾" de ancho)**	4 galletas u 11 gramos	7 galletas o 22 gramos
Muffin de maíz al menos 34 gramos*	½ muffin o 17 gramos	1 muffin o 34 gramos
Pan (rico en grano integral o enriquecido) al menos 28 gramos*	½ rebanada o 14 gramos	1 rebanada o 28 gramos
Pan croissant, al menos 34 gramos*	½ croissant o 17 gramos	1 croissant o 34 gramos
Pan Pita, redondo (rico en grano integral o enriquecido) al menos 56 gramos*	¼ pita o 14 gramos	½ pita o 28 gramos
Pretzel, duro, torcido (alrededor de 1¼" por 1½")**	7 pretzels (~⅓ taza) u 11 gramos	14 pretzels (~⅔ taza) o 22 gramos
Tortilla, suave, de harina (alrededor de 6")**	½ tortilla o 14 gramos	1 tortilla o 28 gramos

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

**Verifique que el alimento que desea servir tenga alrededor del tamaño que se indica.

Onzas equivalentes de granos para meriendas que vienen en paquetes individuales

Alimento de grano y peso del paquete*	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:
Cereal, listo para comer, todos los tipos** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete
Chips de <i>bagel</i> *** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete
Chips de maíz*** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete
Chips de pita*** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete
Chips de tortilla*** al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete
Galletas <i>crackers</i> , dulces (por ejemplo, en forma de animales, <i>Graham</i> , etc.) al menos 28 gramos o 1 onza	½ paquete	1 paquete
Galletas <i>crackers</i> , saladas (por ejemplo, de queso, soda, trigo integral, etc.) al menos 22 gramos o 0.8 onzas	½ paquete	1 paquete
Galletas de arroz (<i>rice cakes</i>), al menos 22 gramos o 0.8 onzas	½ paquete	1 paquete
<i>Muffin</i> de maíz, al menos 34 gramos o 1.2 onzas	½ paquete	1 paquete
<i>Muffin</i> , todos los tipos (excepto maíz), al menos 55 gramos o 2 onzas	½ paquete	1 paquete
Palomitas de maíz*** al menos 14 gramos o 0.5 onzas	1 paquete	2 paquetes
Pan <i>croissant</i> , al menos 34 gramos o 1.2 onzas	½ paquete	1 paquete
Pretzels, duros*** al menos 22 gramos o 0.8 onzas	½ paquete	1 paquete

*Cada alimento en la tabla indica un peso mínimo del paquete al lado de su nombre. En el paquete del alimento, mire la etiqueta de información nutricional para encontrar el peso del alimento.

**Debe contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca.

***Riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años.

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 una merienda?

Usted sirve meriendas únicamente:	Si sirve un grano como parte de la merienda (refrigerio), este debe ser un grano rico en grano integral.
Usted sirve tanto comidas como meriendas al mismo grupo de niños durante el día:	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.
Usted sirve comidas y meriendas a diferentes grupos de niños durante el día (por ejemplo, turnos de mañana y tarde):	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).





¿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 trabajo 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.
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 de grano integral de la FDA.** Los alimentos son ricos en grano integral si su envase incluye una de las dos declaraciones de propiedades saludables de 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 grasas saturadas y colesterol, pueden ayudar a 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 cardíacas 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, vermicelli, macarrones y productos de macarrones de trigo integral
- Pan, panecillos, y bollos de trigo integral
- Pan, panecillos y bollos de tipo *Graham* (esto no incluye las galletas *Graham*)
- Pan integral, panecillos y bollos de trigo entero





¿Cuáles son algunas maneras de servir alimentos ricos en grano integral como parte de una merienda?

Consulte esta lista de alimentos ricos en grano integral que puede agregar a sus menús:

- [Bocaditos de bagel con hierbas](#) (Receta en la página 146)
- [Triángulos de pita tostada con salsa de frutas](#) (Receta en la página 168)
- [Merienda de frutas secas y cereales](#) (Receta en la página 134)
- [Tostadas de frijoles con queso](#) (Receta en la página 114)
- Galletas *crackers* ricas en grano integral
- Pretzels ricos en grano integral
- Galletas de arroz (*rice cake*) hechas con arroz integral
- Panes y *muffins* rápidos, ricos en grano integral
- Chips de tortilla ricas en grano integral

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.

Postres a base de granos

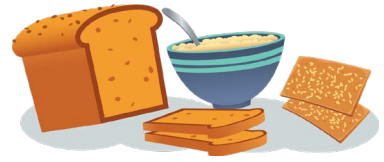
Los postres a base de granos **no se pueden contar** para el componente de granos del CACFP. A continuación, se incluyen ejemplos de postres a base de granos. Para obtener más información, consulte la hoja de capacitación del CACFP "Postres a base de granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado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

- | | | |
|--|--|---|
| × Arroz con leche/
arroz con dulce | × Donas de todo tipo | × Pastelitos dulces
de desayuno
(<i>toaster pastries</i>) |
| × Barras de cereal, barras
de desayuno y barras
de granola | × Dulces de cereal con
malvaviscos | × Rollos/barras/galletas
de higo y otros rollos/
barras/galletas rellenos
con frutas |
| × Biscotti dulces, tales
como los que se
preparan con frutas,
chocolate, glaseado, etc. | × Galletas, incluyendo
obleas de vainilla | × Rollos dulces, tales
como los rollos
de canela |
| × Brownies | × Masa de pasteles en los
postres, tartas de fruta
(<i>cobblers</i>) y empanadas
de fruta | × Scones dulces, tales
como los que se
preparan con frutas,
glaseado, etc. |
| × Budines de pan dulce | × Pan croissant dulce,
como aquellos rellenos
de chocolate | |
| × Chips de pita dulces,
como las que tiene
sabor a canela y azúcar | × Pan de jengibre | |
| × Conos de helado | × Pasteles, incluyendo
pastel de café y
pastelitos " <i>cupcakes</i> " | |



Consejos para la acreditación de los granos

- Los granos que se pueden acreditar en el CACFP son los granos integrales, los granos enriquecidos, los cereales fortificados listos para comer, el salvado y el germen.
- Al menos una porción de granos al día debe ser rica en grano integral.
- Los postres a base de granos **no se pueden contar** para el componente de granos del CACFP.
- Los cereales deben contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca.



Consejos para agregar granos integrales a su menú

- Experimente con diferentes granos (quinua, bulgur, cebada, centeno)
- Sirva cereales listos para comer. Vea la receta de la [Merienda de frutas secas y cereales](#) en la página 134.
- Reemplace los alimentos con granos enriquecidos por alimentos que contengan granos integrales. Vea la receta de la [Tostada de frijoles con queso](#) en la página 114 hechas con tortillas de maíz.
- Pruebe las pastas de trigo integral.
- Sirva palomitas de maíz, galletas y pretzels de grano integral, si es apropiado según el desarrollo de los niños.
- Vea los **ejemplos de menús** que se enfocan en los granos a partir de la página 57.





¿Qué es un grano?

Recuerde, los granos deben ser granos integrales, granos enriquecidos, cereales fortificados listos para comer, salvado o germen para que se puedan acreditar como parte de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Los siguientes alimentos son granos integrales:

- Arroz integral
- Avena
- Bollos/Panes de trigo integral
- Bulgur
- Cebada integral
- Centeno integral
- Cuscús integral
- Galletas *crackers* ricas en grano integral
- Harina de maíz integral
- Hojuelas de avena
- Hojuelas de cereal rico en grano integral
- Maiz pozolero (*hominy*)
- Mijo
- Muesli
- Panes ricos en grano integral
- Pasta ricas en grano integral
- Quinua
- Sorgo integral
- Tortillas ricas en grano integral
- Trigo sarraceno

Los siguientes alimentos son granos enriquecidos, germen o salvado. Un alimento se considera un "grano enriquecido" si el primer ingrediente en la lista de ingredientes (o el segundo después del agua) es un grano enriquecido:

- Arroz
- *Bagels*
- Biscuits
- Bollos y rollos
- Galleta de arroz
- Galletas *crackers*
- Germen (trigo)
- Hojuelas de maíz
- Pan
- Pan naan
- Pan pita
- Panqueques
- Pasta
- Polenta
- Salvado (maíz, avena, arroz, centeno o trigo)
- Sémola de maíz (*grits*)
- Tortillas
- Tortillas de harina
- Waffles

Los siguientes alimentos no son granos:

- × Batatas dulces
- × Maíz
- × Papas

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" ("acreditación de vegetales por granos en Samoa Americana, Puerto Rico y las Islas Vírgenes, solo disponible en inglés) en fns.usda.gov/cn/crediting-vegetables-grains-american-samoa-puerto-rico-and-virgin-islands.



Planifiquemos meriendas con granos

Cree menús nuevos que incluyan un grano como uno de los dos componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio). Intente planificar un menú que incluya un grano que sea rico en grano integral. 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
1er componente alimenticio: Granos		
2do componente alimenticio:		

Niños de 6 a 18 años de edad

Componentes alimenticios	Cantidad	Alimento
1er componente alimenticio: Granos		
2do componente alimenticio:		

Nota: Consulte los ejemplos de menús que se enfocan en los granos a partir de la página 57.

Los ejemplos de menús en las páginas 49 a 58 destacan alimentos que son ricos en grano integral en el menú. Esto les muestra a las familias la manera en que usted proporciona opciones nutritivas a sus hijos. El indicar que un grano es integral en su menú no es un requisito federal, pero se considera una mejor práctica.



Cómo servir **batidos** en la merienda

Las frutas, los vegetales, el yogur o la leche en un batido se pueden acreditar para una merienda (refrigerio) reembolsable. Los vegetales y las frutas en los batidos siempre se acreditan como jugo. Recuerde, puede servir una porción de jugo por día. **No se puede contar ambas**, la leche y el jugo para una merienda (refrigerio) reembolsable. Si cuenta la leche como uno de los componentes alimenticios requeridos en la merienda (refrigerio), **no puede acreditar** las frutas y/o vegetales en el batido para el otro componente alimenticio.

Batido con leche + frutas:

Se acredita para el componente de leche o el de las frutas, no para ambos.



Batido con leche + vegetales:

Se acredita para el componente de la leche o el de los vegetales, no para ambos.



Batido con frutas + vegetales:

Se acredita para el componente de las frutas o el de los vegetales, no para ambos.



Recuerde que las frutas y los vegetales son dos componentes alimenticios distintos en la merienda (refrigerio). Debido a que las frutas y los vegetales en un batido cuentan como jugo, un batido no **se puede** acreditar para ambos componentes (vegetales y frutas). Solo se puede acreditar una porción de jugo al día.

El yogur en un batido se acredita como un sustituto de carne. Si su batido contiene las cantidades mínimas requeridas de yogur (componente de carnes/sustitutos de carne) y frutas (componente de frutas), no tiene necesidad de servir alimentos adicionales como parte de una merienda (refrigerio). El batido proporciona los dos componentes alimenticios requeridos con las cantidades adecuadas para una merienda (refrigerio) reembolsable.

Batido con yogur + frutas:

Puede acreditarse para los componentes de sustitutos de carne y frutas



Batido con yogur + vegetales:

Puede acreditarse para los componentes de sustitutos de carne y vegetales



Batido con yogur + leche:

Puede acreditarse para los componentes de sustitutos de carne y leche





Tenga en cuenta que debe servir frutas, vegetales, carnes/sustitutos de carne y/o leche adicionales si la cantidad servida en el batido no satisface los tamaños mínimos de porción necesarios para cumplir con los requisitos del patrón de comidas para las meriendas (refrigerios). También puede contar dichos alimentos como "extra" si no son necesarios para completar una merienda (refrigerio) reembolsable.

Cómo acreditar los componentes alimenticios en los batidos

Consejos para la acreditación de la leche en batidos

Componente alimenticio:	Leche
Cantidad mínima acreditable:	¼ taza de leche por batido (no se puede acreditar si el otro componente alimenticio en el batido es una fruta o vegetal).
Cantidad mínima requerida para la merienda:	4 oz líquidas (½ taza) para niños de 3 a 5 años de edad y 8 oz líquidas (1 taza) para niños de 6 a 18 años de edad. Si el batido contiene menos de esta cantidad de leche, es necesario servir leche adicional.



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

- Leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada), sin sabor añadido, cuenta para el componente de la leche para los 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%, sin sabor añadido) y sin grasa (descremada, con o sin sabor añadido) cuenta para el componente de la leche para los niños de 6 a 18 años de edad.
- Los sustitutos de la leche que cumplen con las especificaciones nutricionales indicadas en la página 84 se acreditan para el componente de la leche para niños de 3 a 18 años de edad. El sustituto de leche debe ser sin sabor añadido para los niños de 3 a 5 años de edad.





Consejos para la acreditación de yogur en los batidos



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

- Para ser acreditado como parte de una merienda (refrigerio), el yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- El yogur puede ser regular, griego o de soya; con sabor añadido o natural.

Consejos para la acreditación de frutas en los batidos



Componente alimenticio:	Frutas
Cantidad mínima acreditable:	⅓ taza de puré o jugo de frutas (100 % puro). No se puede acreditar si el otro componente alimenticio en el batido es leche o vegetales.
Cantidad mínima requerida para la merienda:	½ taza para niños de 3 a 5 años de edad y ¾ taza para niños de 6 a 18 años de edad. Si el batido contiene menos de esta cantidad de frutas, es necesario servir fruta adicional.

Consejos para la acreditación de vegetales en los batidos



Componente alimenticio:	Vegetales
Cantidad mínima acreditable:	⅓ taza de puré o jugo de vegetales (100 % puro). No se puede acreditar si el otro componente alimenticio en el batido es leche o fruta.
Cantidad mínima requerida para la merienda:	½ taza para niños de 3 a 5 años de edad y ¾ taza para niños de 6 a 18 años de edad. Si el batido contiene menos de esta cantidad de vegetales, es necesario servir vegetales adicionales.

Nota: oz eq = onza equivalente; oz = onza



Usted debe medir la cantidad de frutas o vegetales después de hacerlas puré para determinar la cantidad acreditable para el componente alimenticio de frutas o vegetales en su batido. 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, **ninguno** de los ingredientes en el batido pueden acreditarse para una merienda (refrigerio) reembolsable.

Cómo verificar una Declaración de Formulación del Producto para batidos comerciales

Los batidos que se sirven en el CACFP pueden ser caseros o se pueden comprar en la tienda (preparados comercialmente). Para acreditar un batido preparado comercialmente, debe tener una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto para documentar cómo los ingredientes se acreditan para los componentes alimenticios. Verifique que la Declaración de Formulación del Producto contenga toda la información requerida utilizando la lista de verificación 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 como se establece en 21 CFR 131.200 en govinfo.gov/help/cfr . Cada batido debe contener suficiente yogur 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 la leche como se establece en 7 CFR 210.10(d)(1) para tipos de leche líquida en govinfo.gov/help/cfr . La leche debe ser baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada) para niños de 3 a 18 años de edad. La leche debe ser sin sabor añadido para los niños de 3 a 5 años de edad. Los batidos que se sirven a los niños de 3 a 5 años de edad no se les puede agregar endulzantes naturales o artificiales (tales 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 utiliza el puré de vegetales, fruta o el jugo para determinar la cantidad acreditable. Los volúmenes del puré de frutas y vegetales se determinaron antes del congelamiento o después del congelamiento. Si se usó jugo concentrado, se agregó suficiente agua 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 es acreditable.



Información adicional sobre 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.

Intentemos servir un batido

¿Se pueden servir estos batidos como una merienda reembolsable para niños de 3 a 5 años de edad?

Ejemplo 1	Ejemplo 2
Batido de arándanos y yogur • ½ taza de frutas (puré de arándanos) • ½ oz eq de carnes/sustitutos de carne (yogur de vainilla) Respuesta: Sí. Esta es una merienda (refrigerio) reembolsable debido a que tiene dos componentes alimenticios (frutas y sustitutos de carne) en las cantidades mínimas requeridas. El yogur es acreditable siempre y cuando cumpla con los límites de azúcar del CACFP.	Batido de yogur y leche • 1 oz eq de carnes/sustitutos de carne (yogur de banana) • ½ taza de leche (sin sabor añadido, baja en grasa [1%]) • 1 cucharadita de jarabe de chocolate Respuesta: No. Para poder contar la leche en el batido, esta debe ser sin sabor añadido. No se puede agregar un endulzante, como jarabes o miel. El yogur es acreditable siempre y cuando cumpla con los límites de azúcar del CACFP. Añada un alimento de otro componente alimenticio a este batido para crear una merienda reembolsable.

Nota: oz eq = onza equivalente

¿Se pueden servir estos batidos como una merienda reembolsable para niños de 6 a 18 años de edad?

Ejemplo 1	Ejemplo 2
Batido de fresa • ¾ taza de frutas (puré de bayas) • 1 taza de leche (con sabor añadido, sin grasa [descremada]) Respuesta: No. El jugo y la leche no se pueden acreditar juntos en la misma merienda (refrigerio).	Batido de yogur y bayas mixtas • ¾ taza de frutas (puré de bayas) • 1 oz eq de carnes/sustitutos de carne (yogur) Respuesta: Sí. Esta es una merienda (refrigerio) reembolsable debido a que contiene dos componentes alimenticios (frutas y sustitutos de carne) en las cantidades requeridas. El yogur es acreditable siempre y cuando cumpla con los límites de azúcar del CACFP.

Nota: oz eq = onza equivalente



Preparemos una merienda



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 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*	Leche (½ taza)	Leche (½ taza)	Leche (½ taza)	Leche (½ taza)	Leche (½ taza)
 Vegetales				Rodajas de calabaza amarilla con 1 cucharada de aderezo ranch ligero (½ taza)	
 Frutas		Ensalada de fruta (½ taza)			<u>Triángulos de pita tostada con salsa de frutas</u> ⅓ taza de salsa (⅓ taza) (pág. 168)
 Carnes/ sustitutos de carne					
 Granos = rico en grano integral	<u>Bocaditos de bagel con hierbas</u> 2 bocaditos de bagel (1 oz eq) (pág. 146)		Galletas crackers redondas saladas 4 galletas (½ oz eq)		<u>Triángulos de pita tostada con salsa de frutas</u> 2 triángulos de pita tostada (½ oz eq) (pág. 168)

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Ofrezca agua como una bebida cuando no sirva leche ni jugo.



Preparemos una merienda



Ejemplos de menús con un énfasis en la leche para 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 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)	Leche (1 taza)
 Vegetales				Rodajas de calabaza amarilla con 2 cucharadas de aderezo <i>ranch</i> ligero (¾ taza)	
 Frutas		Ensalada de fruta (¾ taza)			<u>Triángulos de pita tostada con salsa de frutas</u> ¼ taza de salsa (¼ taza) (pág. 170)
 Carnes/ sustitutos de carne					
 Granos = rico en grano integral	<u>Bocaditos de bagel con hierbas</u> 3 bocaditos de bagel (1½ oz eq) (pág. 148)		Galletas crackers redondas saladas 7 galletas (1 oz eq)		<u>Triángulos de pita tostada con salsa de frutas</u> 4 triángulos de pita tostada (1 oz eq) (pág. 170)

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



Preparemos una merienda

Ejemplos de menús con un énfasis en los **vegetales** 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 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (½ taza)	Leche (½ taza)		
 Vegetales	<u>Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol</u> ½ taza de zanahoria horneada (½ taza) (pág. 106)	<u>Chips de calabacín con parmesano</u> (½ taza) (pág. 158)	Tiritas de pimientos con 1 cucharada de aderezo ranch ligero (½ taza)	Rebanadas de pepino (½ taza)	<u>Salsa de maíz con chips de tortilla</u> ½ taza de salsa (½ taza) (pág. 122)
 Frutas				Trozos de sandía sin semillas (½ taza)	
 Carnes/ sustitutos de carne	<u>Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol</u> 2 cucharadas de salsa (½ oz eq) (pág. 106)				
 Granos  = rico en grano integral		<u>Chips de calabacín con parmesano</u> ½ taza de chips (¼ oz eq) (pág. 158) 			<u>Salsa de maíz con chips de tortilla</u> 5 a 7 chips de tortilla (½ oz eq) (pág. 122)

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Ofrezca agua como una bebida cuando no sirva leche ni jugo.



Preparemos una merienda

Ejemplos de menús con un énfasis en los **vegetales** para 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 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (1 taza)	Leche (1 taza)		Leche (1 taza)
 Vegetales	<u>Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol</u> $\frac{3}{4}$ taza de zanahoria horneada ($\frac{3}{4}$ taza) (pág. 108)	<u>Chips de calabacín con parmesano</u> ($\frac{3}{4}$ taza) (pág. 160)	Tiritas de pimientos con 2 cucharadas de aderezo ranch ligero ($\frac{3}{4}$ taza)	Rebanadas de pepino ($\frac{3}{4}$ taza)	<u>Salsa de maíz con chips de tortilla</u> $\frac{3}{4}$ taza de salsa ($\frac{3}{4}$ taza) (pág. 124)
 Frutas				Trozos de sandía ($\frac{3}{4}$ taza)	
 Carnes/sustitutos de carne	<u>Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol</u> $\frac{1}{3}$ taza de salsa (1 oz eq) (pág. 108)				
 Granos  = rico en grano integral		<u>Chips de calabacín con parmesano</u> $\frac{3}{4}$ taza de chips ($\frac{3}{4}$ oz eq) (pág. 160)			<u>Salsa de maíz con chips de tortilla</u> 10 a 15 chips de tortilla (1 oz eq) (pág. 124)

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



Preparemos una merienda

Ejemplos de menús con un énfasis en las frutas 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 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (½ taza)		Leche (½ taza)	
 Vegetales					
 Frutas	<u>Taza de pollo con queso y uvas**</u> 1 taza (½ taza) (pág. 118)	Ciruela cortada en cubitos (½ taza)	<u>Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas</u> 1 taza (½ taza) (pág. 154)	Durazno cortado en cubitos (½ taza)	<u>Ensalada de atún con manzana en rodajas</u> ½ taza de rebanadas manzana (½ taza) (pág. 172)
 Carnes/ sustitutos de carne	<u>Taza de pollo con queso y uvas**</u> 1 taza (½ oz eq) (pág. 118)		<u>Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas</u> 1 taza (½ oz eq) (pág. 154)		<u>Ensalada de atún con manzana en rodajas</u> 2 cucharadas de atún (1 oz eq) (pág. 172)
 Granos  = rico en grano integral			<u>Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas</u> 1 taza (½ oz eq) (pág. 154) 	Cereal inflado ¾ taza de cereal (½ oz eq) 	

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Ofrezca agua como una bebida cuando no sirva leche ni jugo.

**Las uvas y los cubos de queso pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.



Preparemos una merienda

Ejemplos de menús con un énfasis en las frutas para 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 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (1 taza)		Leche (1 taza)	
 Vegetales					
 Frutas	<u>Taza de pollo con queso y uvas</u> 1 taza (¾ taza) (pág. 120)	Ciruela 2 pequeñas (¾ taza)	<u>Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas</u> 1 taza (¾ taza) (pág. 156)	Durazno cortado en cubitos (¾ taza)	<u>Ensalada de atún con manzana en rodajas</u> ¾ taza de rebanadas de manzana (¾ taza) (pág. 174)
 Carnes/ sustitutos de carne	<u>Taza de pollo con queso y uvas</u> 1 taza (1 oz eq) (pág. 120)		<u>Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas</u> 1 taza (1 oz eq) (pág. 156)		<u>Ensalada de atún con manzana en rodajas</u> 2 cucharadas de atún (1 oz eq) (pág. 174)
 Granos  = rico en grano integral			<u>Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas</u> 1 taza (1 oz eq) (pág. 156) 	Cereal en hojuelas 1 taza de cereal (1 oz eq) 	

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



Preparemos una merienda



Ejemplos de menús con un énfasis en las carnes y los sustitutos de carne 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 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*					
 Vegetales					
 Frutas	<u>Rodajas de manzana con mantequilla de almendra**</u> ½ taza de manzanas (½ taza) (pág. 104)	<u>Burritos de pollo al curri**</u> ½ burrito (¼ taza) (pág. 126)	Nectarina (sin semilla) 1 pequeña (½ taza)	<u>Batido de durazno y yogur***</u> ¾ taza (½ taza) (pág. 162)	Bayas mixtas (½ taza)
 Carnes/ sustitutos de carne	<u>Rodajas de manzana con mantequilla de almendra**</u> 1 cucharada de mantequilla de almendra (½ oz eq) (pág. 104)	<u>Burritos de pollo al curri**</u> ½ burrito (½ oz eq) (pág. 126)	Palito de queso (cortado en tiritas)** 1 palito de queso (½ oz eq)	<u>Batido de durazno y yogur</u> ¾ taza (½ oz eq) (pág. 162)	Requesón (cottage cheese) ⅛ taza (½ oz eq)
 Granos = rico en grano integral		<u>Burritos de pollo al curri**</u> ½ burrito (¾ oz eq) (pág. 126)			

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Ofrezca agua como una bebida cuando no sirva leche ni jugo.

**La mantequilla de nuez, la fruta seca/deshidratada y los palitos de queso pueden representar un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, unte una capa fina de mantequilla de nuez sobre frutas y panes, y corte los palitos de queso en tiras. Consulte la página 85 para obtener más información.

***La fruta en los batidos se acredita como jugo. Para más información sobre los batidos, vea la página 44.



Preparemos una merienda



Ejemplos de menús con un énfasis en las carnes y sustitutos de carne para 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 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*					
 Vegetales					
 Frutas	<u>Rodajas de manzana con mantequilla de almendra</u> ¾ taza de manzanas (¾ taza) (pág. 105)	<u>Burritos de pollo al curri</u> 1 burrito (½ taza) (pág. 128)	Nectarina 1 mediana (¾ taza)	<u>Batido de durazno y yogur**</u> 1 ¼ tazas (¾ taza) (pág. 163)	Bayas mixtas (¾ taza)
 Carnes/ sustitutos de carne	<u>Rodajas de manzana con mantequilla de almendra</u> 2 cucharadas de mantequilla de almendra (1 oz eq) (pág. 105)	<u>Burritos de pollo al curri</u> 1 burrito (1 oz eq) (pág. 128)	Palito de queso 2 palitos de queso (1 oz eq)	<u>Batido de durazno y yogur**</u> 1 ¼ tazas (1 oz eq) (pág. 163)	Requesón (cottage cheese) ¼ taza (1 oz eq)
 Granos  = rico en grano integral		<u>Burritos de pollo al curri</u> 1 burrito (1 ½ oz eq) (pág. 128)			

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

**La fruta en los batidos se acredita como jugo. Para más información sobre los batidos, vea la página 44.



Preparemos una merienda



Ejemplos de menús con un énfasis en los granos 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 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (½ taza)			
 Vegetales	<u>Burrito de vegetales frescos</u> ½ burrito (½ taza) (pág. 138)				<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (½ taza) (pág. 110)
 Frutas			<u>Merienda de frutas secas y cereales**</u> ⅔ taza (½ taza) (pág. 134)	Fresas cortadas en rebanadas (½ taza)	
 Carnes/ sustitutos de carne					
 Granos  = rico en grano integral	<u>Burrito de vegetales frescos</u> ½ burrito (¾ oz eq) (pág. 138)	Galleta de arroz (rice cake) ½ paquete (½ oz eq)	<u>Merienda de frutas secas y cereales**</u> ⅔ taza (½ oz eq) (pág. 134)	Galletas crackers de soda 4 galletas (½ oz eq)	<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (1 oz eq) (pág. 110)

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Ofrezca agua como una bebida cuando no sirva leche ni jugo.

**Las frutas secas/deshidratadas se acreditan como el doble de la cantidad servida. Las frutas secas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños de menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.



Preparemos una merienda



Ejemplos de menús con un énfasis en los granos para 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 101 y para centros (25 y 50 porciones) en la página 181.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (1 taza)			
 Vegetales	<u>Burrito de vegetales frescos</u> 1 burrito (¾ taza) (pág. 140)				<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (¾ taza) (pág. 112)
 Frutas			<u>Merienda de frutas secas y cereales**</u> 1¼ tazas (¾ taza) (pág. 136)	Fresas cortadas en rebanadas (¾ taza)	
 Carnes/ sustitutos de carne					<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (¼ oz eq) (pág. 112)
 Granos  = rico en grano integral	<u>Burrito de vegetales frescos</u> 1 burrito (1½ oz eq) (pág. 140)	Galleta de arroz (rice cake) 1 paquete (1 oz eq)	<u>Merienda de frutas secas y cereales**</u> 1¼ tazas (1¼ oz eq) (pág. 136)	Galletas crackers de soda 8 galletas (1 oz eq)	<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (1 oz eq) (pág. 112)

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

**Las frutas secas/deshidratadas se acreditan como el doble de la cantidad servida.

Planificación de menús en el CACFP

Planificación de menús en el CACFP	60
Los cinco principios para la planificación del menú	60
Planifiquemos una merienda usando los cinco principios para la planificación del menú.....	62
Cómo comenzar: desarrollo del menú	67
Ciclos de menús	72
Consideraciones para dietas especiales y modificaciones de menús	81
Alergias a los alimentos	82
Modificaciones para reducir el riesgo de atragantamiento de los niños durante la hora de la merienda	85

Planificación de menús en el CACFP

Además de cumplir con los requisitos del patrón de comidas, usted deberá tener en cuenta si las meriendas (refrigerios) son sabrosas, atractivas 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 meriendas (refrigerios) que sean bajas en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio. Esto puede ayudar a balancear alguna merienda (refrigerio) esporádica que pueda 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: no más de 23 gramos de azúcares totales por 6 onzas.
 - Cereales: no más 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.
- No se puede servir jugo en una merienda cuando la leche es el otro componente alimenticio.
- Los postres a base de granos **nunca pueden** contar como parte de una merienda (refrigerio) reembolsable.
- Los alimentos que se fríen en abundante aceite (en su sitio de cuidado) **nunca se pueden** contar como parte de una merienda (refrigerio) 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 menos frecuencia.
- Busque otras alternativas a los ingredientes dulces (tales como jarabes, miel y azúcar con canela).

2. Variedad

Sirva diferentes tipos de vegetales, frutas, granos, carnes y sustitutos de carne durante la semana. Esto lo ayudará a proporcionar a los niños la nutrición que ellos necesitan. También le ayudará a los niños a aprender sobre diferentes alimentos. Vea la receta del [Yogur parfait con frutas del bosque](#) en la página 176 o la receta de la [Bruschetta al estilo caprese](#) en página 110.



Yogur parfait con frutas del bosque
(pág. 176)



Bruschetta al estilo caprese
(pág. 110)

3. Contraste

Combine alimentos que sean cremosos con alimentos que sean crujientes en sus meriendas (refrigerios). Por ejemplo, hojas de lechuga fresca con una ensalada de pollo cremosa, manzanas crujientes con mantequilla de nuez suave o leche con cereal. Vea la receta de las [Rodajas de manzana con mantequilla de almendra](#) en la página 104 como ejemplo. Tenga cuidado con los alimentos que pueden generar un riesgo de atragantamiento a los niños pequeños (consulte la página 85).



[Rodajas de manzana con mantequilla de almendra](#)
(pág. 104)

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 [Burrito de vegetales frescos](#) en la página 138 como ejemplo de cómo las meriendas pueden ser coloridas.



[Burrito de vegetales frescos](#)
(pág. 138)

5. Aspecto

Presente los alimentos de una forma creativa para lograr que las meriendas (refrigerios) resulten divertidas. Aun los niños mayores y los adultos aprecian los recipientes y envases de alimentos coloridos y los nombres de recetas creativos. Vea la receta de la [Caja bento con alimentos del deli](#) en la página 130 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 estén cocidos de más.



[Caja bento con alimentos del deli](#)
(pág. 130)



Planifiquemos una merienda 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.

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

Cómo usar hierbas y especias

Aun los niños pequeños aprecian las meriendas (refrigerios) con un 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 especia nueva solo para una receta, vea nuestra lista a continuación que identifica las recetas en este planificador 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 conocen en inglés.



Hierbas y especias

Nombre	Forma	Recetas en este planificador	Otras recetas en la Caja de recetas de Nutrición Infantil*
Ajo	Fresco	Bruschetta al estilo caprese (pág. 110)	Garbanzos y tomates Ensalada de maíz y edamame (<i>Corn and Edamame Blend</i>)
Ajo	Seco, en polvo (no en sal de ajo)	Bocaditos de bagel con hierbas (pág. 146) Salsa de yogur y hummus con vegetales (pág. 164)	Pasta penne con pollo (Chic' Penne) Rigatoni Alfredo con pollo (<i>Chicken Alfredo with a Twist</i>)
Albahaca	Fresca	Bruschetta al estilo caprese (pág. 110)	Rollitos primavera Sopa de pavo ahumado toscano con frijoles (<i>Tuscan Smoked Turkey and Bean Soup</i>)
Albahaca	Seca	Bocaditos de bagel con hierbas (pág. 146)	Pollo al estilo ratatouille Fideos coloridos (<i>Oodles of Noodles</i>)
Canela	Seca, en polvo	Triángulos de pita tostada con salsa de frutas (pág. 168)	Batatas y manzanas al horno Avena con especias
Cebolla en polvo	Seca	Ensalada de pollo y frutas con galletas crackers (pág. 142)	Albóndigas con salsa marinara Quesadilla rápida
Comino	Seco, en polvo	Salsa de yogur y hummus con vegetales (pág. 164)	Burrito fiesta (<i>Fiesta Wrap</i>) Guiso de lentejas al estilo suroeste (<i>Lentils of the Southwest</i>)

Hierbas y especias

Nombre	Forma	Recetas en este planificador	Otras recetas en la Caja de recetas de Nutrición Infantil*
Condimento de chile con limón	En polvo	Salsa de maíz con chips de tortilla (pág. 122)	Burrito de pescado asado y col crujiente (<i>Roasted Fish Crispy Slaw Wrap</i>) Fajita de pollo salteado, calabaza y maíz (<i>Stir-Fry Fajita Chicken, Squash, and Corn</i>)
Condimento italiano	Seco	Chips de calabacín con parmesano (pág. 158)	Vegetales mixtos al estilo italiano
Curri en polvo	Seco	Burritos de pollo al curri (pág. 126)	Vegetales con curri Cazuela de pollo al curri (<i>Chicken Curri Casserole</i>)
Mostaza	Seca, en polvo	Sandwichitos de ensalada de huevo (pág. 150)	Frijoles al horno hechos con frijoles enlatados vegetarianos (<i>Baked Beans with Canned Vegetarian Beans</i>)
Raíz de jengibre	Fresco	Triángulos de pita tostada con salsa de frutas (pág. 168)	Sopa fácil de pollo y fideos Zanahorias con jengibre
Semillas de apio	Seca	Ensalada de pollo y frutas con galletas crackers (pág. 142) Ensalada de atún con manzana en rodajas (pág. 172)	

*La caja de recetas de Nutrición Infantil (*Child Nutrition Recipe Box*) es una colección de recetas estandarizadas del USDA que se encuentran disponibles de manera gratuita en: theicn.org/cnr/b.



Ácidos

El cocinar con vinagre y jugo de limón puede ayudarle a realzar los sabores de los alimentos.

Nombre	Forma	Recetas en este planificador	Otras recetas en la Caja de recetas de nutrición infantil*
Vinagre (balsámico, de vino tinto o de sidra de manzana)	Líquido	<i>Bruschetta al estilo caprese</i> (pág. 110)	Ensalada de granos aztecas (<i>Aztec Grain Salad</i>) Guiso de batatas y frijoles negros (<i>Sweet potato and Black Bean Stew</i>)
Jugo de limón	Líquido	<i>Ensalada de pollo y frutas con galletas crackers</i> (pág. 142) <i>Salsa de yogur y hummus con vegetales</i> (pág. 164)	Tarta de maíz, calabacín y tomate Hummus de frijoles negros



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

- **Siempre comience de a poco.** Agregue hierbas o especias a los alimentos de a poco. 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 alimentos de cocción rápida, agregue las hierbas y las especias al comienzo del proceso de cocción. Para los alimentos que pueden tardar más en cocinarse, puede agregarlos más tarde.
- **Conozca su límite.** Use una cantidad limitada de hierbas y especias a base de sal. También debe tener cuidado con el uso de las hierbas y especias picantes. Es muy importante tener esto en cuenta cuando cocine para los niños ya que los alimentos se pueden volver muy picantes rápidamente.
- **Pruebe hierbas frescas o secas.** Coloque etiquetas y fechas en todos los envases.
 - Conserve las hierbas secas y las especias en recipientes herméticos, en un lugar fresco y seco.
 - Enjuague, seque y envuelva las hierbas frescas en una toalla de papel húmeda. Colóquelas en un recipiente y refrigérelas.



Meriendas no perecederas

Es posible que su centro desee servir meriendas (refrigerios) 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 hacerlo. Entre las ideas para meriendas (refrigerios) no perecederas que requieren muy poca o ninguna preparación podemos mencionar las siguientes:

Frutas

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

Vegetales

- Jugo 100 % puro
- Taza de hummus, no perecedera*
- Taza de salsa, no perecedera

Carnes/sustitutos de carne

- Cecina de carnes de res u otras carnes secas o semisecas de aves o pescado* **
- Latas/envases individuales de atún, salmón o pollo
- Nueces (frutos secos), semillas y mantequillas de nueces/semillas**

Granos

- Palomitas de maíz**
- Panes, cereales, galletas, pretzels 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 85 para obtener más información.

Cómo comenzar: desarrollo del menú

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



Paso 1. Prepárese

Programe una fecha y reserve tiempo en el calendario para comenzar a escribir sus menús. Es posible que necesite más de una sesión de planificación para completar 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

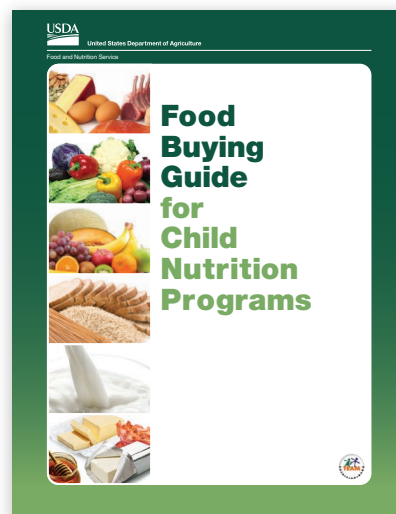
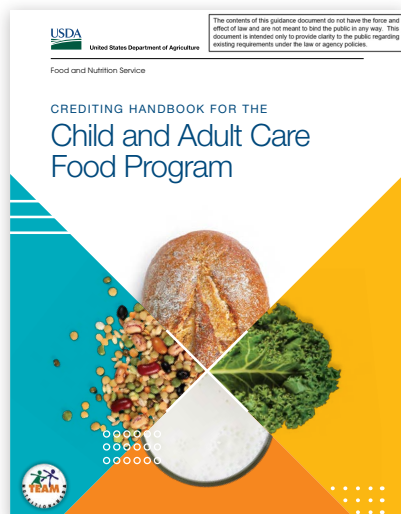
Use la "Evaluación previa a la planificación del menú de meriendas" en las páginas 10 a 12 como una guía. Evalúe sus menús actuales y piense en las siguientes preguntas:

- ¿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

Una merienda (refrigerio) reembolsable en el CACFP incluye solo dos de los cinco componentes alimenticios: leche, frutas, vegetales, carnes y sustitutos de carne y granos. Esto significa que usted puede servir una amplia variedad de meriendas (refrigerios). 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
- 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
- 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 ayudarlo a determinar la aceptación de una nueva merienda (refrigerio) 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, puede incluir explorar o probar un nuevo ingrediente. El recurso Siémbrale, 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. Puede modificar dichas actividades para usar otros alimentos que le interesaría agregar a su menú. Visite fns.usda.gov/tn/grow-it-homes si desea 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 brindar 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 70. 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 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 al 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 califiquen 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 para el personal

Nombre del alimento:

¿Qué me pareció? ¿Lo volvería a comer?

Otra información útil:

Papeleta de voto para la prueba de degustación para niños mayores y adolescentes

Nombre del alimento:

¿Qué me pareció? ¿Lo volvería a comer?

Otra información útil:

Papeleta de voto para la prueba de degustación para 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 ayudar 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 72 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 e incluir los cinco principios básicos para la planificación del menú. Use la evaluación posterior a la planificación del menú de meriendas en las páginas 96 a 98 para ayudarlo a evaluar los menús que desarrolló. Consulte la lista de ejemplos de combinaciones de meriendas 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 menú tiene varias ventajas:



Permite ahorrar tiempo: los ciclos de menús pueden reducir la cantidad de tiempo que debe dedicar a 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 con 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 sobre la nutrición.



Controla el costo de los alimentos: el uso de los ciclos de menús facilita la compra de los alimentos. Los ciclos de menú 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 las meriendas (refrigerios) 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 menú 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 mínimo impacto. Por ejemplo, usted puede cambiar fácilmente el tipo de vegetales en el menú. Esto resulta particularmente útil 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*). Consulte fns.usda.gov/usda-foods para obtener más información.



Ciclos de menú: consejos importantes

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

- **Variedad:** el servir los mismos alimentos 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. 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 menú de meriendas para 3 semanas: De 3 a 5 años de edad

Semana 1		Semana 2		Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (½ taza)		Leche (½ taza)	
 Vegetales	Palitos de pepino con 2 cucharadas de aderezo ranch ligero <i>6 palitos de pepino (3" por ¾")</i> (½ taza)		<u>Salsa de yogur y hummus con vegetales</u> <i>½ taza de vegetales</i> (½ taza) (pág. 164)		
 Frutas		Ensalada de fruta (½ taza)			<u>Yogur parfait con frutas del bosque</u> <i>1 yogur parfait</i> (½ taza) (pág. 176)
 Carnes/ sustitutos de carne			<u>Salsa de yogur y hummus con vegetales</u> <i>3 cucharadas de salsa</i> (½ oz eq) (pág. 164)		<u>Yogur parfait con frutas del bosque</u> <i>1 yogur parfait</i> (½ oz eq) (pág. 176)
 Granos  = rico en grano integral	Galleta de arroz (rice cake) <i>1½ galletas de arroz</i> (½ oz eq) 			Galleta cracker en forma de pez <i>¼ taza de galletas</i> (½ oz eq) 	

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Sirva agua como una bebida cuando la leche no sea uno de los componentes de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Ejemplo de ciclo de menú de meriendas para 3 semanas: De 3 a 5 años de edad

Semana 1		Semana 2		Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*		Leche (½ taza)			Leche (½ taza)
 Vegetales		Cuñas de batata dulce horneada (½ taza)			
 Frutas	Pera 1 pera pequeña (½ taza)				
 Carnes/ sustitutos de carne	Requesón (cottage cheese) ⅛ taza (½ oz eq)		<u>Tostada de frijoles con queso</u> 1 tostada (¾ oz eq) (pág. 114)	<u>Sandwichitos de ensalada de huevo</u> ½ sandwichito (1 oz eq) (pág. 150)	
 Granos  = rico en grano integral			<u>Tostada de frijoles con queso</u> 1 tostada (½ oz eq) (pág. 114) 	<u>Sandwichitos de ensalada de huevo</u> ½ sandwichito (½ oz eq) (pág. 150)	Muffin de maíz ½ muffin de maíz (½ oz eq)

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Sirva agua como una bebida cuando la leche no sea uno de los componentes de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Ejemplo de ciclo de menú de meriendas para 3 semanas: De 3 a 5 años de edad

Semana 1		Semana 2		Semana 3	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 Leche*	Leche (½ taza)		Leche (½ taza)		
 Vegetales				<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (½ taza) (pág. 110)	
 Frutas		<u>Taza de pollo con queso y uvas</u> 1 taza (½ taza) (pág. 118)	Fresas cortadas en cubitos (½ taza)		<u>Batido de durazno y yogur</u> ¾ taza (½ taza) (pág. 162)
 Carnes/ sustitutos de carne		<u>Taza de pollo con queso y uvas</u> 1 taza (½ oz eq) (pág. 118)			<u>Batido de durazno y yogur</u> ¾ taza (½ oz eq) (pág. 162)
 Granos  = rico en grano integral	Mini Bagel ½ mini bagel (½ oz eq) 			<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (1 oz eq) (pág. 110) 	

*Leche baja en grasa (1%) sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) sin sabor añadido. Sirva agua como una bebida cuando la leche no sea uno de los componentes de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Ejemplo de ciclo de menú de meriendas 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)	
 Vegetales	Palitos de pepino con 2 cucharadas de aderezo ranch ligero 9 palitos de pepino (3" por ¾") (¾ taza)		Salsa de yogur y hummus con vegetales ¾ taza de vegetales (¾ taza) (pág. 166)		
 Frutas		Ensalada de fruta (¾ taza)			Yogur parfait con frutas del bosque 1 yogur parfait (¾ taza) (pág. 178)
 Carnes/ sustitutos de carne			Salsa de yogur y hummus con vegetales ¼ taza + 2 cucharadas de salsa (1 oz eq) (pág. 166)		Yogur parfait con frutas del bosque 1 yogur parfait (1 oz eq) (pág. 178)
 Granos  = rico en grano integral	Galleta de arroz (rice cakes) 3 galletas de arroz (1 oz eq) 			Galleta crackers en forma de pez ½ taza (1 oz eq)	Yogur parfait con frutas del bosque 1 yogur parfait (1 oz eq) (pág. 178)

*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido. Sirva agua como una bebida cuando la leche no sea uno de los componentes de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Ejemplo de ciclo de menú de meriendas 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)
 Vegetales		Cuñas de batata dulce horneada (¾ taza)			
 Frutas	Pera <i>1 pera mediana</i> (¾ taza)				
 Carnes/ sustitutos de carne	Requesón (cottage cheese) ¼ taza (1 oz eq)		<u>Tostada de frijoles con queso</u> 2 tostadas (1½ oz eq) (pág. 116)	<u>Sandwichitos de ensalada de huevo</u> 1 sandwichito (2 oz eq) (pág. 152)	
 Granos  = rico en grano integral			<u>Tostada de frijoles con queso</u> 2 tostadas (1 oz eq) (pág. 116) 	<u>Sandwichitos de ensalada de huevo</u> 1 sandwichito (1 oz eq) (pág. 152)	Muffin de maíz 1 muffin de maíz (1 oz eq)

*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido. Sirva agua como una bebida cuando la leche no sea uno de los componentes de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Ejemplo de ciclo de menú de meriendas 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)		
 Vegetales				<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (¾ taza) (pág. 112)	
 Frutas		<u>Taza de pollo con queso y uvas</u> 1 taza (¾ taza) (pág. 120)	Fresas 9 fresas enteras (¾ taza)		<u>Batido de durazno y yogur</u> 1¼ tazas (¾ taza) (pág. 163)
 Carnes/ sustitutos de carne		<u>Taza de pollo con queso y uvas</u> 1 taza (1 oz eq) (pág. 120)		<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (¼ oz eq) (pág. 112)	<u>Batido de durazno y yogur</u> 1¼ tazas (1 oz eq) (pág. 163)
 Granos  = rico en grano integral	Mini Bagel 1 mini bagel (1 oz eq) 			<u>Bruschetta al estilo caprese</u> 1 tostada (1 oz eq) (pág. 112) 	

*Leche baja en grasa (1%) con o sin sabor añadido o leche sin grasa (descremada) con o sin sabor añadido. Sirva agua como una bebida cuando la leche no sea uno de los componentes de una merienda (refrigerio) reembolsable.

Cómo usar los restos de comidas e ingredientes adicionales

Por lo general, las personas hacen recetas que incluyen ingredientes comunes o aquellos que les resultan familiares. Normalmente tienen los ingredientes en su cocina 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 cilantro fresco o condimento italiano. ¿Qué puede 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 tomates enlatados cortados en cubitos pero solo puede encontrar latas de 8 onzas o latas de 15 onzas.

¿Cómo puede usar los tomates restantes? 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.

Para obtener información sobre el almacenamiento y manejo seguro de las sobras, consulte [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov).

Ingrediente	Consejo
Albahaca	Mézclela en una salsa de tomate, añádala a la fruta fresca o prepare esta receta de Bocaditos de bagel con hierbas en la página 146.
Especias	Agréguelas a nueces, frutas, cereal, yogur o vegetales asados; o agréguelas a alimentos horneados (tostada francesa, <i>waffles</i> , panes rápidos y <i>muffins</i>).
Frijoles enlatados	Congele los frijoles adicionales para utilizarlos más adelante o utilícelos para preparar sus propios frijoles refritos.
Frijoles refritos	Congele los frijoles adicionales para usarlos más adelante, o utilícelos en otra receta estandarizada del USDA, tal como la Pizza Eagle*.
Fruta enlatada	Agréguela a cereales o yogur o mézclela con otras frutas para preparar una ensalada de fruta.
Fruta fresca o congelada	Prepare batidos o agréguela a un tazón de cereal listo para comer, cereal de desayuno cocido o colóquela sobre tostadas francesas, <i>waffles</i> o yogur.
Mantequilla de nueces y semillas	Unte una capa delgada en galletas <i>crackers</i> o pan o úsela como una salsa para palitos de vegetales frescos.
Pan pita	Utilice el pan pita restante en otra receta estandarizada del USDA, tal como la Ensalada mediterránea de atún*.
Tomates enlatados	Úselos en una receta estandarizada del USDA (tal como los Vegetales con curri* o los Vegetales mixtos al estilo italiano*) para una comida en el almuerzo o cena.
Tortillas de maíz	Congele las tortillas adicionales o úselas para hacer chips de tortilla caseros para otra merienda (refrigerio). Puede reemplazar los chips de pita tostada con los chips de tortilla, consulte la página 36.
Yogur	Úselo como un acompañante para las tostadas, <i>waffles</i> , panqueques o fruta.

*Encuentre recetas estandarizadas del USDA en la caja de recetas de Nutrición Infantil en: theicn.org/cnrb.

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, el CACFP tiene 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 el 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 las 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 o 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
- Leche
- Maní (cacahuete)
- Mariscos
- Nueces (frutos secos)
- Pescado
- Sésamo (ajonjolí)*
- Soya
- Trigo

*Los fabricantes de alimentos deberán identificar el sésamo como 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 evitar los alimentos o ingredientes que puedan causar una reacción alérgica. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) hace cumplir la Ley de etiquetado de alérgenos en alimentos 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 de alimentos utilizados para elaborar el producto alimenticio. La fuente del alérgeno en el alimento debe estar incluida en la etiqueta. Por ejemplo:

Ingredientes: 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.

INGREDIENTES: ATÚN BLANCO, AGUA, CALDO DE VEGETALES, SAL, PIROFOSFATO AGREGADO.

CONTIENE: ATÚN, SOYA

1. El alérgeno se encuentra entre paréntesis después del nombre del ingrediente.
Ejemplos: "Harina enriquecida (harina de trigo)", "suero (leche)" y "lecitina (soya)".

— O —

2. El alérgeno se encuentra inmediatamente después o al lado de la lista de ingredientes en una declaración que dice "contiene". **Ejemplo:** "Contiene atún y soya".

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 comidas.

- Consulte la etiqueta que se encuentra en el envase o empaque del producto para verificar los alérgenos 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 del alimento o la información en la 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 sea un requisito. 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 (frijoles, guisantes y lentejas) y productos de soya tales como tempeh y tofu. Algunos vegetarianos también pueden consumir productos lácteos y huevos. Para obtener más información sobre cómo acreditar productos de soya, 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.

Ideas para meriendas vegetarianas

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

Ideas para meriendas veganas

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

*Sustitutos de carne que no contengan productos lácteos ni huevos, como legumbres (frijoles, guisantes 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 para una comida o merienda (refrigerio) reembolsable en el CACFP. Consulte la página 84 para obtener más información.

Para obtener una lista de recetas vegetarianas y veganas incluidas en este planificador de comidas, consulte las páginas 102 y 182.

Bebidas no lácteas (sustitutos de la leche)

Usted puede servir bebidas no lácteas (sustitutos de la leche) en lugar de la 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 siguiente tabla 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 (descremada). Sin embargo, si las ofrece a niños menores de 6 años, deben ser sin sabor añadido.
- Los padres o 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 nutricionalmente equivalentes a la leche de vaca.

Nutrientes requeridos por 1 taza u 8 oz 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 la vitamina A y la 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.

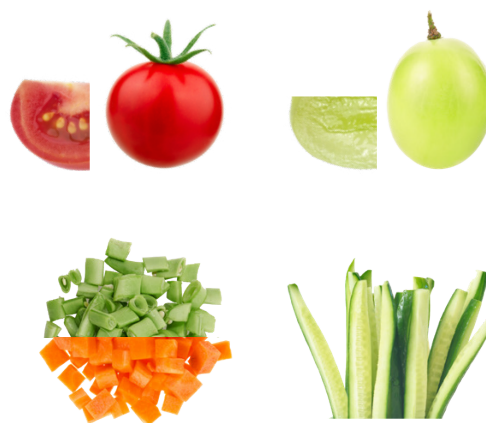
Modificaciones para reducir el riesgo de atragantamiento de los niños durante la merienda

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 reflejan las habilidades de desarrollo del niño. Por ejemplo, si el menú incluye zanahorias, puede servir diferentes formas del alimento a los niños con diferentes habilidades de desarrollo. A los niños pequeños puede servirles zanahorias cocidas y cortadas en cubos y a los niños más grandes puede darles zanahorias pequeñas crudas.

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 o textura adecuados para reducir el riesgo de atragantamiento.



Alimentos frecuentes que pueden aumentar el riesgo de atragantamiento

- Carnes duras
- Cucharadas de mantequilla de nueces
- Frijoles enteros
- Galletas o pan con semillas o trozos de nueces
- Granos de maíz cocidos o crudos
- Maní (cacahuete), nueces (frutos secos) y semillas
- Palomitas de maíz
- Perros calientes y salchichas
- Pretzels duros
- Tomates enteros, tipo *cherry* o uva
- Trozos enteros de fruta enlatada
- Trozos grandes/pequeños de frutas y vegetales secos (crudos)
- Trozos grandes de queso y palitos de queso
- Trozos pequeños de vegetales crudos
- Uvas enteras, cerezas y bolitas de melón

Cómo preparar y cocinar los 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" o 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 las tiras 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 ortodoncia en niños mayores

Es posible que los niños más grandes tengan dificultades para masticar relacionadas con la ortodoncia 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 se deben evitar con la ortodoncia

Es posible que los operadores del programa deban modificar los alimentos para los niños mayores. Es posible que un dentista recomiende que un niño con ortodoncia evite ciertos alimentos que puedan dañar los frenillos.¹ Estos alimentos pueden incluir:

- | | |
|---|---|
| • Carnes duras | • Nueces (frutos secos) |
| • Frutas enteras duras, tales como manzanas y peras | • Palomitas de maíz |
| • Hielo | • Panecillos duros o <i>bagels</i> |
| • Masa de pizza | • Pretzels duros |
| • Mazorca de maíz | • Vegetales duros crudos, tales como zanahorias |

¹ Fuente: American Dental Association [mouthhealthy.org/en/nutrition/nutrition-concerns](https://www.mouthhealthy.org/en/nutrition/nutrition-concerns)

Cómo usar recetas estandarizadas

Recetas estandarizadas.....	88
Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil.....	92
Hoja de análisis de recetas (Recipe Analysis Workbook, RAW).....	93
Manual de acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos	93
Evaluación posterior a la planificación de menús:	
¿Dónde se encuentra ahora?	96
Conversiones de líquidos: descripción breve.....	99
Abreviaturas frecuentes y otra información útil.....	100

Recetas estandarizadas

Esta sección proporciona información sobre recetas estandarizadas y otros recursos importantes para la planificación y acreditación 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
- **Hoja de análisis de recetas (RAW)**
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

Las recetas estandarizadas lo ayudan a:

- Preparar alimentos de alta calidad que producen la misma cantidad cada vez que se preparan
- Proporcionar los 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 asegurarse 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 prepara 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 ayudara 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 69 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.
 - 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. 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: 45 minutos Tiempo de cocción: 0 minutos

3 **2 Caja bento con alimentos del deli**
Dé rienda suelta a su creatividad. Este artículo de moda le permite satisfacer el apetito y ser creativo al mismo tiempo.

4 Ingredientes

	25 porciones	50 porciones
Mayonesa, reducida en grasa	1 taza	2 tazas
Mostaza, amarilla	½ taza	½ taza
Miel	½ taza	½ taza
Ajo en polvo	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Pavo de deli, bajo en sodio, cortado en rebanadas	11 oz	1 lb 6 oz
Queso cheddar, reducido en grasa, cortado en rebanadas de 1 onza	12½ oz	1 lb 9 oz
Tomate, fresco, tipo cherry (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente)	50 (1 lb 2½ oz)	100 (2 lb 5 oz)
Pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)	3 tazas + 2 cucharadas (1 lb 5 oz)	1 qt + 2¼ tazas (2 lb 10 oz)
Galletas crackers, trenzadas, cuadradas, de trigo integral (alrededor de 1¼" por 1¼" cada una, vea las notas)	10 oz (al menos 275 g)	20 oz (al menos 550 g)

5
*Vea la guía de mercadeo

6 Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga el aderezo a un lado.
- Corte las rebanadas de pavo por la mitad.
- Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 25 y 50 porciones iguales.
- Llene cada espacio en la caja con 1 cucharada de aderezo, pavo y queso (½ rebanada de pavo y 2 cuadrados de queso), tomates (2) y pepinos (2) y galletas crackers (3). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

212

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

Caja bento con alimentos del deli

8 Información de acreditación del CACFP:

- ½ taza de vegetales
- ½ onza equivalente de carnes/sustitutos de carne
- ½ onza equivalente de granos

9 INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1 caja bento con alimentos del deli

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	174
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Coolesterol	20 mg
Sodio	176 mg
Carbhidrato total	18 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	109 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

10
Notas:

- Contiene leche (queso cheddar), trigo (galletas crackers) y huevos (mayonesa).
- Prevención del atragantamiento:** Los tomates tipo cherry enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, corte los tomates cherry por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelos en trocitos más pequeños de no más de ½ pulgada. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si sirve otro tipo de galletas, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 10 onzas (275 g) de galletas crackers para 25 porciones o 20 onzas (550 g) de galletas crackers para 50 porciones de esta receta.
- El símbolo indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones	50 porciones
Peso: 7 lb 4¼ oz	Peso: 14 lb 8½ oz
Rendimiento: 25 cajas bento con alimentos del deli	Rendimiento: 50 cajas bento con alimentos del deli

***Guía de mercadeo**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Pepino, fresco	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz

213

- 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 e 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 la porción:** La cantidad de comida final que se 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: 45 minutos
 Tiempo de cocción: 0 minutos

Caja bento con alimentos del deli

Dé rienda suelta a su creatividad. Este artículo de moda le permite satisfacer el apetito y ser creativo al mismo tiempo.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Mayonesa, reducida en grasa	1 taza	2 tazas
Mostaza, amarilla	½ taza	½ taza
Miel	½ taza	½ taza
Ajo en polvo	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Pavo de deli, bajo en sodio, cortado en rebanadas	11 oz	1 lb 6 oz
Queso cheddar, reducido en grasa, cortado en rebanadas de 1 onza	12½ oz	1 lb 9 oz
Tomate, fresco, tipo cherry (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente)	50 (1 lb 2½ oz)	100 (2 lb 5 oz)
Pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)	3 tazas + 2 cucharadas (1 lb 5 oz)	1 qt + 2¼ tazas (2 lb 10 oz)
Galletas crackers, trenzadas, cuadradas, de trigo integral (alrededor de 1½" por 1½" cada una, vea las notas)	10 oz (al menos 275 g)	20 oz (al menos 550 g)

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga el aderezo a un lado.
- Corte las rebanadas de pavo por la mitad.
- Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 25 y 50 porciones iguales.
- Llene cada espacio en la caja con 1 cucharada de aderezo, pavo y queso (½ rebanada de pavo y 2 cuadrados de queso), tomates (2) y pepinos (2) y galletas crackers (3). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

212

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

Caja bento con alimentos del deli

Información de acreditación del CACFP:

- ½ taza de vegetales
- ½ onza equivalente de carnes/sustitutos de carne
- ½ onza equivalente de granos



11 Notas:

- Contiene leche (queso cheddar), trigo (galletas crackers) y huevos (mayonesa).
- Prevención del atragantamiento:** Los tomates tipo cherry enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, corte los tomates cherry por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelos en trocitos más pequeños de no más de ½ pulgada. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si sirve otro tipo de galletas, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 10 onzas (275 g) de galletas crackers para 25 porciones o 20 onzas (550 g) de galletas crackers para 50 porciones de esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1 caja bento con alimentos del deli

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	174
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Coolesterol	20 mg
Sodio	176 mg
Carbhidrato total	18 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	109 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones	50 porciones
Peso: 7 lb 4¼ oz	Peso: 14 lb 8½ oz
Rendimiento: 25 cajas bento con alimentos del deli	Rendimiento: 50 cajas bento con alimentos del deli

***Guía de mercadeo**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Pepino, fresco	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz

213

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 las 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: Algunos cambios modificarán la información nutricional o la información de acreditación de la receta.



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*), es un recurso importante para acreditar comidas y meriendas (refrigerios) en el CACFP (disponible solo en inglés en fns.usda.gov/tn/food-buying-guide-for-child-nutrition-programs).

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).

Ejemplos de declaraciones 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 de patrón de comidas en las meriendas (refrigerios) puede ayudarlo a determinar si debe servir alimentos adicionales para que la merienda (refrigerio) sea reembolsable.

A continuación, encontrará dos ejemplos:

1. Una porción de [Bocaditos de bagel con hierbas](#) (pág. 146) proporciona 1 oz eq de granos. Usted puede usar esta información para planificar el resto de la merienda (refrigerio) para un niño de 3–5 años de edad. Por ejemplo, podría servir uno de los siguientes alimentos junto con los bocaditos de *bagel* con hierbas para hacer una merienda reembolsable:

- ½ taza de leche,
- ½ taza de fresas o fruta mixta,
- ½ taza de batatas dulces asadas, o
- ½ oz eq (¼ taza) de yogur.



2. Una porción de [Triángulos de pita tostada con salsa de frutas](#) (pág. 170) proporciona 1 oz eq de granos y ¼ taza de frutas. Usted puede usar esta información para planificar el resto de la merienda (refrigerio) para los niños de 6–18 años de edad. Por ejemplo, podría servir uno de los siguientes alimentos además de los triángulos de pita tostada con salsa de frutas para hacer una merienda reembolsable:

- ½ taza de pera cortada en rebanadas,
- ¾ taza de rebanadas de pepino,
- 1 taza de leche, o
- 1 oz eq de nueces mixtas.



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 CACFP*), es un recurso complementario a la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil y proporciona información sobre los alimentos acreditables servidos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos. Puede encontrar una copia del Manual de acreditación para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos en fns.usda.gov/tn/crediting-handbook-child-and-adult-care-food-program.

Plantilla para la planificación de menús de meriendas semanales para los niños de 3 a 5 años de edad

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Leche (½ taza)					
Vegetales (½ taza)					
Frutas (½ taza)					
Carnes/ Sustitutos de carne (½ oz eq)					
Granos (½ oz eq)					

Nota: oz eq = onza equivalente



Plantilla para la planificación de menús de meriendas semanales para los niños de 6 a 18 años de edad

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Leche (1 taza)					
Vegetales (¾ taza)					
Frutas (¾ taza)					
Carnes/ sustitutos de carne (1 oz eq)					
Granos (1 oz eq)					

Nota: oz eq = onza equivalente



Ahora que ha revisado todo el manual "Preparemos una merienda", complete la siguiente evaluación. Compare las respuestas con la evaluación que completó en las páginas 10 a 12. Tenga en cuenta que N/A = No aplicable.



Evaluación posterior a la planificación del menú de meriendas: ¿Dónde se encuentra ahora?

Usted...	Sí	No	N/A
Leche 			
1. ¿Sirve el tipo y la cantidad de leche adecuada según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ taza de leche baja en grasa (1%), sin sabor añadido O ½ 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 O 1 taza de leche sin grasa (descremada), con o sin sabor añadido			
2. ¿Sirve únicamente leche pasteurizada?			
Vegetales 			
3. ¿Sirve la cantidad adecuada de vegetales según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ taza			
De 6 a 18 años de edad: ¾ taza			
4. ¿Sirve únicamente jugo 100 % de vegetales?			
5. ¿Sirve jugo solo una vez al día?			
6. ¿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?			
7. ¿Sirve una variedad de vegetales (diferentes tipos) durante la semana?			
Frutas 			
8. ¿Sirve la cantidad adecuada de frutas según la edad del niño?			
De 3 a 5 años de edad: ½ taza			
De 6 a 18 años de edad: ¾ taza			
9. ¿Sirve únicamente jugo 100 % de frutas?			
10. ¿Sirve jugo solo una vez al día?			
11. ¿Sirve una variedad de frutas (diferentes tipos) durante la semana?			

Continúa en la siguiente página →



Evaluación posterior a la planificación del menú de meriendas: ¿Dónde se encuentra ahora? (Continuación)

Usted...	Sí	No	N/A
Carnes/sustitutos de carne 			
12. ¿Sirve la cantidad adecuada de carnes o 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			
13. ¿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?			
14. ¿Verifica la acreditación de carnes procesadas con una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto? ¿Tiene la documentación disponible?			
15. ¿Sirve yogures que no contengan más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas?			
16. ¿Sirve únicamente quesos que sean acreditables (por ejemplo, queso natural o procesado, alimentos de queso, o salsa de queso)? ¿Tiene la documentación disponible?			
17. ¿Sirve una variedad (diferentes tipos) de carnes o sustitutos de carne durante la semana?			
Granos 			
18. ¿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			
19. ¿Todos los granos que sirve son ricos en grano integral, enriquecidos, fortificados (en el caso de los cereales), salvado o germen?			
20. ¿Sirve un alimento de grano rico en grano integral en la merienda (refrigerio), si ese día no sirvió ningún alimento rico en grano integral en otra comida del mismo día?			
21. ¿Sirve cereales que no contengan más de 6 gramos de azúcares totales por cada onza seca?			
22. ¿Únicamente sirve granos que no son postres a base de granos? (Por ejemplo: las donas, los pastelitos dulces y las barras de granola no se pueden acreditar para el componente de granos)			
23. ¿Sirve una variedad de granos (diferentes tipos) durante la semana?			

Continúa en la siguiente página →



Evaluación posterior a la planificación del menú de meriendas: ¿Dónde se encuentra ahora? (Continuación)

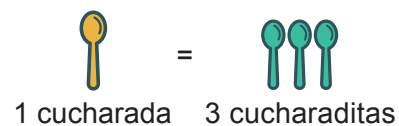
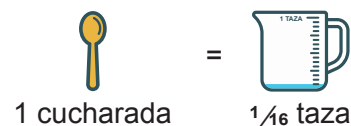
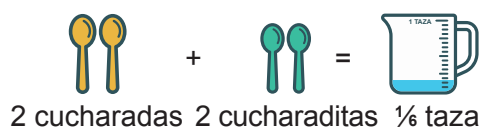
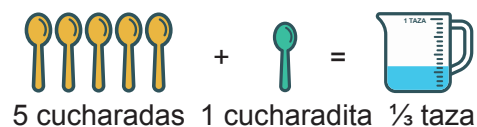
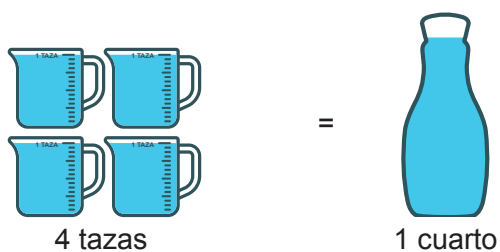
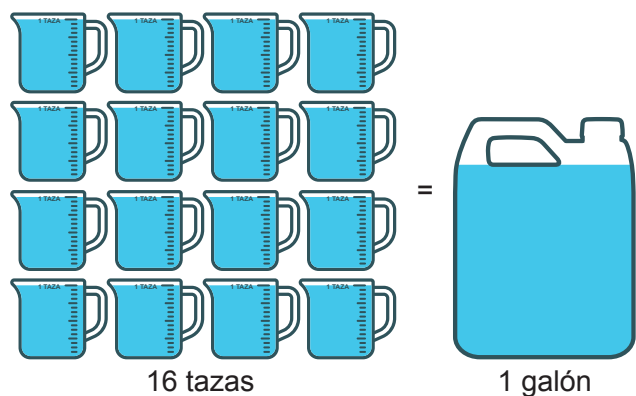
Usted...	Sí	No	N/A
Batidos			
24. ¿Únicamente acredita la leche en los batidos para el componente de leche cuando el batido contiene al menos ¼ taza de leche acreditable por porción?			
25. ¿Únicamente acredita el jugo de fruta o de vegetales en los batidos cuando cada porción del batido contiene al menos ⅓ taza de jugo puro de vegetales o de frutas?			
26. ¿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?			
27. ¿Únicamente acredita la leche O el jugo en el batido como parte de una merienda (refrigerio) en vez de ambos?			
28. ¿Únicamente acredita los batidos preparados comercialmente como una merienda (refrigerio) 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.



Conversiones de líquidos: descripción breve



Abreviaturas frecuentes y otra información útil

Abreviaturas	Medidas de recetas frecuentes
cdta	Cucharadita
cda	Cucharada
g	Gramos
Líquido	Líquido
oz	Onza
pt	Pinta
qt	Cuarto
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 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 de los alimentos	Las temperaturas se basan en las pautas de seguridad de los alimentos para el consumidor, que se usa generalmente para los hogares de cuidado infantil familiar. Es posible que otras temperaturas diferentes sean requeridas para los centros de cuidado infantil. Consulte con su organización patrocinadora o con el departamento de salud estatal o local para conocer los requisitos específicos.

Recetas familiares: 6 porciones

Consideraciones para dietas especiales: descripción breve	102
Rodajas de manzana con mantequilla de almendra	104
Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol.....	106
<i>Bruschetta</i> al estilo caprese.....	110
Tostada de frijoles con queso	114
Taza de pollo con queso y uvas.....	118
Salsa de maíz con chips de tortilla	122
Burritos de pollo al curri.....	126
Caja bento con alimentos del deli.....	130
Merienda de frutas secas y cereales	134
Burrito de vegetales frescos	138
Ensalada de pollo y frutas con galletas <i>crackers</i>	142
Bocaditos de <i>bagel</i> con hierbas	146
Sandwichitos de ensalada de huevo	150
Mini galletas <i>Graham</i> con mantequilla de nuez y bayas	154
Chips de calabacín con parmesano	158
Batido de durazno y yogur	162
Salsa de yogur y hummus con vegetales	164
Triángulos de pita tostada con salsa de frutas	168
Ensalada de atún y manzanas en rodajas.....	172
Yogur <i>parfait</i> con frutas del bosque	176

Consideraciones para 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
<u>Rodajas de manzana con mantequilla de almendra</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Bruschetta al estilo caprese</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Tostadas de frijoles con queso (hecha con frijoles refritos vegetarianos)</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Taza de pollo y queso con uvas</u>					●	●	●	
<u>Salsa de maíz con chips de tortilla</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Burritos de pollo al curri</u>					●	●	●	
<u>Caja bento con alimentos del deli</u>					●	●	●	
<u>Merienda de frutas secas y cereales</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Burrito de vegetales frescos</u>	●	●	●		●	●	●	●

Consideraciones para 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	Pescetariana	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
<u>Ensalada de pollo y frutas con galletas crackers</u>					●	●	●	●
<u>Bocaditos de bagel con hierbas</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Sandwichitos de ensalada de huevo</u>	●	●			●	●	●	●
<u>Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Chips de calabacín con parmesano</u>	●	●			●	●	●	●
<u>Batidos de durazno y yogur</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Salsa de yogur y hummus con vegetales</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Triángulos de pita tostada con salsa de frutas</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Ensalada de atún con manzana en rodajas</u>	●				●	●	●	●
<u>Yogur parfait con frutas del bosque</u>	●	●	●		●	●	●	●



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Rodajas de manzana con mantequilla de almendra

Combine rodajas de manzana crujiente con una mantequilla de almendra cremosa para obtener una merienda (refrigerio) naturalmente dulce.

Ingredientes:

- **3 tazas** de manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas (alrededor de 3 manzanas grandes; lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- **¼ taza + 2 cucharadas** de mantequilla de almendra, suave

Instrucciones:

Paso 1

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

Paso 2



Sirva ½ taza de rodajas de manzana (alrededor de 5 a 7) con 1 cucharada de mantequilla de almendra (vea las notas). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de rodajas de manzana con 1 cucharada de mantequilla de almendra

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	130
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	2 mg
Carbohidrato total	12 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	59 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de frutas



½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene nueces de árbol/frutos secos (almendras).** Se puede usar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soya en vez de la mantequilla de almendra. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol y en algunos casos con maní (cacahuete).
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Para reducir el riesgo de atragantamiento, unte una capa delgada de mantequilla de almendra sobre las rodajas de manzana.
- Para evitar que las frutas 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.



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Rodajas de manzana con mantequilla de almendra

Combine rodajas de manzana crujiente con una mantequilla de almendra cremosa para obtener una merienda (refrigerio) naturalmente dulce.

Ingredientes:

- **4½ tazas** de manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas (alrededor de 3 manzanas grandes; lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla).
- **¾ taza** de mantequilla de almendra, suave

Instrucciones:

Paso 1

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

Paso 2



Sirva ¾ taza de rodajas de manzana (alrededor de 7 a 9) con 2 cucharadas de mantequilla de almendra. Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de frutas



1 onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene nueces de árbol/frutos secos (almendras).** Se puede usar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soja en vez de la mantequilla de almendra. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soja se producen en equipos compartidos con nueces de árbol y en algunos casos, maní (cacahuete).
- Para evitar que las frutas 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de rodajas de manzana con 2 cucharadas de mantequilla de almendra

NUTRIENTES

Calorías

CANTIDAD

244

Grasa total

18 g

Grasa saturada

1 g

Cholesterol

0 mg

Sodio

3 mg

Carbohidrato total

19 g

Fibra dietética

6 g

Azúcares totales

11 g

Incluye azúcares añadidos

N/A

Proteína

7 g

Vitamina D

N/A

Calcio

116 mg

Hierro

1 mg

Potasio

N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 5 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Deles un toque especial a sus mini zanahorias. Sirva estas zanahorias horneadas con una sabrosa salsa para untar.

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza + 1 cucharada de yogur griego, sin grasa, natural
- 3 cucharadas de mantequilla de semilla de girasol
- 4 tazas (1 lb 1 oz) de zanahorias, tipo mini o *baby*, frescas
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal
- $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de aceite de canola

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, combine el yogur y la mantequilla de semilla de girasol. Revuelva con un tenedor o espátula de goma hasta que la mezcla se vuelva suave. Ponga la salsa a un lado y manténgala refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Paso 4



En un tazón pequeño, agregue las zanahorias, la sal y el aceite y mezcle.

Paso 5



Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornee durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente doradas en la parte inferior y alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 6



Sirva $\frac{1}{2}$ taza de palitos de zanahoria horneada (alrededor de 6 a 10) con 2 cucharadas de salsa. Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja y mantenga los palitos de zanahoria calientes a una temperatura de 140 °F o más alta.

Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de vegetales



½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y puede contener nueces de árbol/frutos secos o maní.** Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol y en algunos casos con maní.
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de palitos de zanahoria horneada con
2 cucharadas de salsa

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	105
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	132 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	64 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 5 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Deles un toque especial a sus mini zanahorias. Sirva estas zanahorias horneadas con una sabrosa salsa para untar.

Ingredientes:

- **1½ tazas + 2 cucharadas** de yogur griego, sin grasa, natural
- **¼ taza + 2 cucharadas** de mantequilla de semilla de girasol
- **6 tazas (1 lb 10 oz)** de zanahorias, tipo mini o *baby*, frescas
- **¼ cucharadita** de sal
- **2¼ cucharaditas** de aceite de canola

Instrucciones:

Paso 1

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

Paso 2

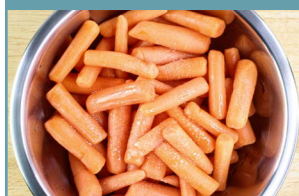
Precaliente el horno a 400 °F.

Paso 3



En un tazón pequeño, combine el yogur y la mantequilla de semilla de girasol. Revuelva con un tenedor o espátula de goma hasta que la mezcla se vuelva suave. Ponga la salsa a un lado y manténgala refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Paso 4



En un tazón pequeño, agregue las zanahorias, la sal y el aceite y mezcle.

Paso 5



Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornee durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente doradas en la parte inferior y alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 6



Sirva ¾ taza (alrededor de 9 a 13) de palitos de zanahoria horneada con ⅓ taza de salsa. Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja y mantenga los palitos de zanahoria calientes a una temperatura de 140 °F o más alta.

Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de vegetales



1 onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y puede contener nueces de árbol/frutos secos o maní.** Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol y en algunos casos con maní.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de palitos de zanahoria horneada con taza de salsa

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	189
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	241 mg
Carbohidrato total	15 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	116 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 8 minutos



Bruschetta al estilo caprese

Caprese se refiere al uso del queso *mozzarella*, los tomates y la albahaca en esta receta. *Bruschetta* se refiere al uso del pan tostado como la base para los aderezos. Suena muy elegante, pero en realidad es muy fácil de preparar.

Ingredientes:

- 3 tazas de tomate, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- ½ cucharadita de ajo, fresco, finamente picado
- 2 cucharadas de albahaca, fresca, picada (lave la albahaca cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de aceite de oliva, extra virgen
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de queso *mozzarella*, rallado finamente, baja humedad, parcialmente descremado, reducido en grasa
- 3 panes tipo *sandwich thins* de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)

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



En un tazón mediano, mezcle el tomate, el ajo, la albahaca, el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la sal y el queso *mozzarella* y póngalo a un lado. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Paso 4



Separe los panes tipo *sandwich thins* y coloque ambas mitades en una bandeja para hornear. Hornee durante alrededor de 6 a 8 minutos o hasta que estén tostadas.

Paso 5



Coloque ½ taza de la mezcla de tomate en cada mitad tostada.

Paso 6



Sirva 1 tostada *bruschetta*. Sirva inmediatamente o mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Bruschetta al estilo caprese**Información de acreditación del CACFP:**

½ taza de vegetales

1 onza equivalente de granos **Notas:**

- **Contiene leche (queso *mozzarella*) y trigo (pan tipo *sandwich thins*).** Los panes tipo *sandwich thins* 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 tipo *sandwich thins*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si no planea servir inmediatamente, se recomienda que almacene los panes tipo *sandwich thins* separados de la mezcla de tomate. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**1 tostada *bruschetta* al estilo caprese

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	115
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	219 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	22 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 8 minutos



Bruschetta al estilo caprese

Caprese se refiere al uso del queso *mozzarella*, los tomates y la albahaca en esta receta. *Bruschetta* se refiere al uso del pan tostado como la base para los aderezos. Suena muy elegante, pero en realidad es muy fácil de preparar.

Ingredientes:

- **4½ tazas** de tomate, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **1 cucharadita** de ajo, fresco, finamente picado
- **3 cucharadas** de albahaca, fresca, picada (lave la albahaca cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- **1 cucharada + 1½ cucharaditas** de vinagre balsámico
- **1½ cucharaditas** de aceite de oliva, extra virgen
- **½ cucharadita** de sal
- **¼ taza + 2 cucharadas** de queso *mozzarella*, rallado finamente, baja humedad, parcialmente descremado, reducido en grasa
- **3 panes** tipo *sandwich thins* de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)

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



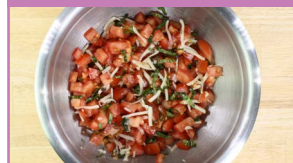
En un tazón mediano, mezcle el tomate, el ajo, la albahaca, el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la sal y el queso *mozzarella* y póngalo a un lado. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Paso 4



Separe los panes tipos *sandwich thins* y coloque ambas mitades en una bandeja para hornear. Hornee durante alrededor de 6 a 8 minutos o hasta que estén tostadas.

Paso 5



Coloque ¾ taza de la mezcla de tomate en cada mitad tostada.

Paso 6



Sirva 1 tostada *bruschetta*. Sirva inmediatamente o mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Bruschetta al estilo caprese

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de vegetales
-  ¼ onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso *mozzarella*) y trigo (panes tipo *sandwich thins*).** Los panes tipo *sandwich thins* 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 tipo *sandwich thins*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si no planea servir inmediatamente, se recomienda que almacene los panes tipo *sandwich thins* separados de la mezcla de tomate. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tostada *bruschetta* al estilo caprese

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	135
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	285 mg
Carbohidrato total	22 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	28 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 5 minutos



Tiempo de cocción: 7 minutos



Tostada de frijoles con queso

¿Frijoles para la merienda? ¡Por supuesto! Sí, por favor.

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ **taza** de frijoles refritos, sin grasa, bajos en sodio
- **6** tortillas de maíz (al menos 14 g o $\frac{1}{2}$ oz cada una)
- $\frac{1}{4}$ **taza + 2 cucharadas** de queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 4



Esparza 1 cucharada de queso de manera uniforme encima de los frijoles en cada tortilla.

Paso 2



Precaliente el horno a 400 °F.

Paso 5



Coloque las tortillas en una bandeja para hornear sin engrasar. Hornee durante 7 minutos o hasta que se derrita el queso y las tortillas alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 3



Unte 2 cucharadas de frijoles en cada tortilla.

Paso 6



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

Tostada de frijoles con queso

Información de acreditación del CACFP:

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:



$\frac{3}{4}$ onza equivalente de sustitutos de carne



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

O

Los frijoles se acreditan como un vegetal:



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



$\frac{1}{4}$ onza equivalente de sustitutos de carne



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

Notas:

- **Contiene leche (queso *cheddar*).**
Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuate), 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 (tortillas) 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.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tostada de frijoles con queso

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	85
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	96 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	0 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	19 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 5 minutos



Tiempo de cocción: 7 minutos



Tostada de frijoles con queso

¿Frijoles para la merienda? ¡Por supuesto! Sí, por favor.

Ingredientes:

- 1½ tazas de frijoles refritos, sin grasa, bajos en sodio
- 12 tortillas de maíz (al menos 14 g o ½ oz cada una)
- ¾ taza de queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 4



Esparza 1 cucharada de queso de manera uniforme encima de los frijoles en cada tortilla.

Paso 2



Precaliente el horno a 400 °F.

Paso 5



Coloque las tortillas en 2 bandejas para hornear sin engrasar. Hornee durante 7 minutos o hasta que se derrita el queso y las tortillas alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 3



Unte 2 cucharadas de frijoles en cada tortilla.

Paso 6



Sirva 2 tostadas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Tostada de frijoles con queso

Información de acreditación del CACFP:

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:

-  1½ onzas equivalentes de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

○

Los frijoles se acreditan como un vegetal:

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

Notas:

- **Contiene leche (queso cheddar).**
Las tortillas 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 (tortillas) 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.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 tostadas de frijoles con queso

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	167
Grasa total	4 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	187 mg
Carbohidrato total	25 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	36 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Taza de pollo con queso y uvas

Pollo asado, queso *Colby* y uvas se envasan juntos para lograr una excelente merienda.

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza ($2\frac{1}{8}$ oz) de pechuga de pollo, cocida, sin piel, asada, cortada en cubos de $\frac{1}{4}$ "
- $\frac{1}{4}$ taza + 2 cucharadas ($1\frac{1}{2}$ oz) queso *Colby*, cortado en cubos de $\frac{1}{4}$ "
- 3 tazas de uvas rojas, sin semillas, frescas, cortadas por la mitad (lave las uvas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas).

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 3



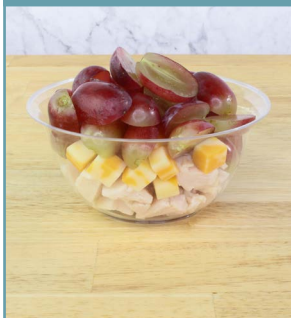
Finalmente, ponga una capa con $\frac{1}{2}$ taza de uvas cortadas por la mitad.

Paso 2



En una taza de plástico transparente (de 6 oz líquidas), coloque 1 cucharada de pollo y luego 1 cucharada de queso.

Paso 4



Sirva 1 taza (de 6 oz líquidas). Sirva inmediatamente o cubra y mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Taza de pollo con queso y uvas

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
 ½ onza equivalente de carnes/
 sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (queso Colby).**
- **Prevención del atragantamiento:** Los trozos grandes de cubos de queso pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, use queso rallado. Consulte la página 85 para obtener más información.
- **Prevención del atragantamiento:** Las uvas enteras pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, corte las uvas por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelas en trocitos más pequeños de menos de ½ pulgada.
- Si prepara los ingredientes (el pollo en cubos, el queso en cubos y las uvas cortadas por la mitad) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar esta merienda (refrigerio).



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de pollo con queso y uvas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	107
Grasa total	3 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	12 mg
Sodio	150 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	16 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	60 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Taza de pollo con queso y uvas

Pollo asado, queso *Colby* y uvas se envasan juntos para lograr una excelente merienda.

Ingredientes:

- **1 taza (4¼ oz)** de pechuga de pollo, cocida, sin piel, asada, cortada en cubos de ¼"
- **¾ taza (3 oz)** queso *Colby*, cortado en cubos de ¼"
- **4½ tazas** de uvas rojas, sin semillas, frescas, cortadas por la mitad (lave las uvas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 3



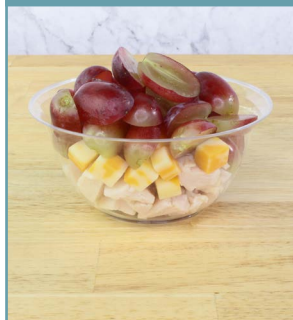
Ponga una capa con ¾ taza de uvas cortadas por la mitad.

Paso 2



En una taza de plástico transparente (de 8 oz líquidas), coloque 2 cucharadas de pollo y luego 2 cucharadas de queso.

Paso 4



Sirva 1 taza (de 8 oz líquidas). Sirva inmediatamente o cubra y mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Taza de pollo con queso y uvas

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (queso Colby).**
- Si prepara los ingredientes (el pollo en cubos, el queso en cubos y las uvas cortadas por la mitad) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar esta merienda (refrigerio).



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de pollo con queso y uvas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	180
Grasa total	5 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	24 mg
Sodio	299 mg
Carbohidrato total	28 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	114 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Salsa de maíz con chips de tortilla

El maíz y los tomates unen sus fuerzas para crear una salsa divertida.

Ingredientes:

- **2 tazas** de maíz, en grano, congelado, descongelado, escurrido
- **¾ taza** de tomate, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **¾ taza** de pepino, fresco, sin pelar, cortado en cubos de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlos)
- **2 cucharadas** de cebollín, fresco, picado (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **½ cucharadita** de condimento de chile con limón
- **2 cucharadas** de crema agria, ligera
- **3 onzas** de chips de tortilla (por lo menos 84 g)

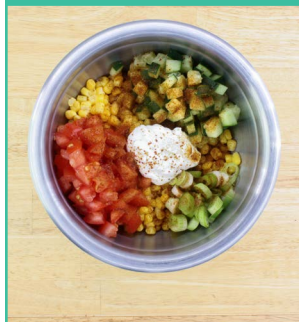
Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 2



En un tazón mediano, combine el maíz, el tomate, el pepino, el cebollín, el condimento de chile con limón y la crema agria. Revuelva para mezclar.

Paso 3



Sirva ½ taza de la salsa de maíz con ½ onza equivalente de chips de tortilla (alrededor de 5–7 chips enteros). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Salsa de maíz con chips de tortilla

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de vegetales



½ onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (crema agria).** Las tortillas 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 (chips de tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- **Prevención del atragantamiento:** Los granos de maíz enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si prepara la salsa de maíz con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de salsa de maíz con ½ onza equivalente de chips de tortilla

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	122
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	91 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	29 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Salsa de maíz con chips de tortilla

El maíz y los tomates unen sus fuerzas para crear una salsa divertida.

Ingredientes:

- **3 tazas** de maíz, en grano, congelado, descongelado, escurrido
- **1 taza + 2 cucharadas** de tomate, fresco, cortado en cubos de $\frac{1}{4}$ " (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **1 taza + 2 cucharadas** de pepino, fresco, sin pelar, cortado en cubos de $\frac{1}{4}$ " (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **3 cucharadas** de cebollín, fresco, picado (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- $\frac{1}{2}$ **cucharadita** + $\frac{1}{4}$ **cucharadita** de condimento de chile con limón
- **3 cucharadas** de crema agria, ligera
- **6 onzas** de chips de tortilla (por lo menos 168 g)

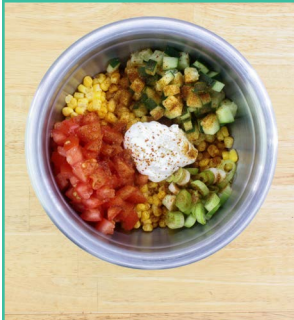
Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 2



En un tazón mediano, combine el maíz, el tomate, el pepino, el cebollín, el condimento de chile con limón y la crema agria. Revuelva para mezclar.

Paso 3



Sirva $\frac{3}{4}$ taza de la salsa de maíz con 1 onza equivalente de chips de tortilla (alrededor de 10–15 chips enteros). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Salsa de maíz con chips de tortilla

Información de acreditación del CACFP:

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

1 onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (crema agria).** Las tortillas 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 (chips de tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si prepara la salsa de maíz con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

$\frac{3}{4}$ taza de salsa de maíz con 1 onza equivalente de chips de tortilla

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	218
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	158 mg
Carbohidrato total	36 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	51 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Burritos de pollo al curri

Usted puede usar el curri en polvo para una variedad de recetas. En esta receta, el curri le agrega un sabor fantástico al burrito.

Ingredientes:

- **¼ taza** de yogur griego, sin grasa, natural
- **¼ cucharadita** de curri en polvo
- **¾ taza (3 oz)** de pollo, deshuesado, sin piel, cocido, cortado en cubos de ¼"
- **¾ taza + 2 cucharadas** 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 uvas pasas, doradas
- **3 tortillas**, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 4



Coloque ½ taza de la ensalada de pollo en el centro de cada tortilla. Doble cada lado de las tortillas hacia adentro y luego enróllelas.

Paso 2



En un tazón mediano, combine el yogur y el curri en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.

Paso 5



Colóquelas con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelas por la mitad.

Paso 3



Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana, las uvas pasas y revuelva (vea las notas).

Paso 6



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

Burritos de pollo al curri

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de carnes
-  ¾ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (tortillas).** Las tortillas 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 (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas/deshidratadas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- 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 burrito (1 mitad) de pollo al curri

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	120
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	11 mg
Sodio	164 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	24 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Burritos de pollo al curri

Usted puede usar el curri en polvo para una variedad de recetas. En esta receta, el curri le agrega un sabor fantástico al burrito.

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ **taza** de yogur griego, natural, sin grasa
- $\frac{1}{2}$ **cucharadita** de curri en polvo
- **1½ tazas (6 oz)** de pollo, deshuesado, sin piel, cocido, cortado en cubos de $\frac{1}{4}$ "
- **1¾ 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 uvas pasas, doradas
- **6** tortillas, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 4



Coloque $\frac{1}{2}$ taza de la ensalada de pollo en el centro de cada tortilla. Doble cada lado de las tortillas hacia adentro y luego enróllelas.

Paso 2



En un tazón mediano, combine el yogur y el curri en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.

Paso 5



Colóquelas con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelas por la mitad.

Paso 3



Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana, las uvas pasas y revuelva (vea las notas).

Paso 6



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

Burritos de pollo al curri

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes
-  1½ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (tortillas).** Las tortillas 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 (tortillas) 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.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- 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 burrito (2 mitades) de pollo al curri

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	231
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	22 mg
Sodio	308 mg
Carbohidrato total	39 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	17 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	49 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Caja bento con alimentos del deli

Dé rienda suelta a su creatividad. Este artículo de moda le permite satisfacer el apetito y ser creativo al mismo tiempo.

Ingredientes:

- ¼ **taza** de mayonesa, reducida en grasa
- **1 cucharada + 1 cucharadita** de mostaza amarilla
- **1 cucharada + 1 cucharadita** de miel
- ¼ **cucharadita** de ajo en polvo
- **3** rebanadas de pavo de deli, bajo en sodio, de 1 oz cada una
- **3** rebanadas de queso *cheddar*, reducido en grasa, de 1 oz cada una
- **12** tomates, tipo *cherry*, frescos (lave los tomates cuidadosamente con agua corriente)
- ¾ **taza** de pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)
- **18** galletas *crackers*, trenzadas, de trigo integral, cuadradas, alrededor de 1½" por 1½" cada una, 2.4 oz o 66 g en total (vea las notas)

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 4



Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 6 porciones iguales.

Paso 2



En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga este aderezo a un lado.

Paso 5



Llene cada espacio en la caja con 1 cucharada de aderezo, pavo y queso (½ rebanada de pavo y 2 cuadrados de queso), tomates (2) y pepinos (2) y galletas *crackers* (3). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Paso 3



Corte las rebanadas de pavo por la mitad.

Caja bento con alimentos del deli

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de vegetales
-  ¾ onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne
-  ½ onza equivalente de granos 

Notas:

- Contiene leche (queso *cheddar*), trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).
- **Prevención del atragantamiento:**
Los tomates tipo *cherry* enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento corte los tomates *cherry* por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelos en trocitos más pequeños no más de ½ pulgada. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 66 gramos o 2.4 oz de galletas *crackers* para esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada
- Necesita una etiqueta de Nutrición Infantil (CN label, en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto para acreditar los alimentos del deli/fiambres que no se encuentran en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 caja bento con alimentos del deli

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	174
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	20 mg
Sodio	176 mg
Carbohidrato total	18 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	109 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Caja bento con alimentos del deli

Dé rienda suelta a su creatividad. Este artículo de moda le permite satisfacer el apetito y ser creativo al mismo tiempo.

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ **taza** de mayonesa, reducida en grasa
- **2 cucharadas + 2 cucharaditas** de mostaza amarilla
- **2 cucharadas + 2 cucharaditas** de miel
- $\frac{1}{2}$ **cucharadita** de ajo en polvo
- **6** rebanadas de pavo de deli, bajo en sodio, de 1 oz cada una
- **6** rebanadas de queso *cheddar*, reducido en grasa, de 1 oz cada una
- **36** tomates, tipo *cherry*, frescos (lave los tomates cuidadosamente con agua corriente)
- **2 tazas** de pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de $\frac{1}{4}$ " (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)
- **36** galletas *crackers*, trenzadas, de trigo integral, cuadradas, alrededor de $1\frac{1}{2}$ " por $1\frac{1}{2}$ " cada una, 4.8 oz o 132 g en total (vea las notas)

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 4



Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 6 porciones iguales.

Paso 2



En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga este aderezo a un lado.

Paso 5



Llene cada espacio en la caja con 2 cucharadas de aderezo, pavo y queso (2 mitades de pavo y 4 cuadrados de queso), tomates (6) y pepinos (6) y galletas *crackers* (6). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Paso 3



Corte las rebanadas de pavo por la mitad.

Caja bento con alimentos del deli

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de vegetales



1½ onzas equivalentes de carnes/
sustitutos de carne



1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso *cheddar*), trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).**
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 132 gramos o 4.8 oz de galletas para esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada.
- Necesita una etiqueta de Nutrición Infantil (CN label, en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto para acreditar los alimentos del deli/fiambres que no se encuentran en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 caja bento con alimentos del deli

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

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Merienda de frutas secas y cereales

El cereal no es solo para el desayuno. Esta mezcla crujiente de cereales y frutas secas es una merienda rica en grano integral y divertida.

Ingredientes:

- **$\frac{3}{4}$ taza** de manzana, deshidratada, en rebanadas o aros, humedad regular, cortada en trocitos de $\frac{1}{2}$ " (vea las notas)
- **$\frac{3}{4}$ taza** de cerezas rojas, agrias, deshidratadas, enteras, sin semillas (vea las notas)
- **$\frac{3}{4}$ taza ($1\frac{1}{2}$ oz)** de cereal de trigo triturado (*shredded wheat*), azucarado, tamaño miniatura
- **$1\frac{1}{2}$ tazas ($1\frac{1}{4}$ oz)** de cereal de avena entera tostada, en forma de O
- **$\frac{3}{4}$ taza ($1\frac{1}{2}$ oz)** de cuadrados de cereal multigrano

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 3



Sirva $\frac{2}{3}$ taza.

Paso 2



En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle.

Merienda de frutas secas y cereales

Información de acreditación del CACFP:

- 🍏 ½ taza de frutas
- 🍞 ½ onza equivalente de granos 🌿

Notas:

- **Contiene trigo (cereal).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas/deshidratadas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si decide hacer la receta sin las frutas secas/deshidratadas, combine los cereales en un tazón, mezcle y sirva ½ taza. Con esta modificación, la receta se acredita como ½ onza equivalente de granos.
- Cada cereal debe contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Las frutas secas/deshidratadas acreditan el doble de la cantidad servida.
- 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

⅔ taza de merienda de frutas secas y cereales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	188
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	81 mg
Carbohidrato total	45 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	14 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	16 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Merienda de frutas secas y cereales

El cereal no es solo para el desayuno. Esta mezcla crujiente de cereales y frutas secas es una merienda rica en grano integral y divertida.

Ingredientes:

- **1 taza + 2 cucharadas** de manzana, deshidratada, en rebanadas o aros, humedad regular, cortada en trocitos de $\frac{1}{2}$ "
- **1 taza + 2 cucharadas** de cerezas rojas, agrias, deshidratadas, enteras, sin semillas
- **1½ tazas (3 oz)** de cereal de trigo triturado (*shredded wheat*), azucarado, tamaño miniatura
- **3 tazas (1¾ oz)** de cereal de avena entera tostada, en forma de O
- **1½ tazas (3 oz)** de cuadrados de cereal multigrano

Instrucciones:

Paso 1



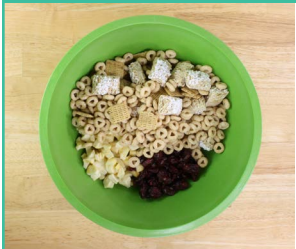
Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.

Paso 3



Sirva 1¼ tazas.

Paso 2



En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle.

Merienda de frutas secas y cereales

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de frutas



1¼ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (cereal).**
- Los cereales deben contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Las frutas secas/deshidratadas acreditan el doble de la cantidad servida.
- 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

1¼ tazas de merienda de frutas secas y cereales

NUTRIENTES

CANTIDAD

Calorías

322

Grasa total

2 g

Grasa saturada

0 g

Colesterol

0 mg

Sodio

154 mg

Carbohidrato total

76 g

Fibra dietética

7 g

Azúcares totales

24 g

Incluye azúcares añadidos

N/A

Proteína

5 g

Vitamina D

N/A

Calcio

75 mg

Hierro

32 mg

Potasio

N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Burrito de vegetales frescos

Este burrito fácil de preparar es una fantástica y colorida merienda.

Ingredientes:

- **2 cucharadas** de tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido
- **1 cucharada** de queso crema, reducido en grasa
- **3 tortillas**, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)
- **1½ tazas** de lechuga romana, fresca, picada (lave la lechuga cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- **¾ taza** de pimiento rojo, fresco, cortado en tiras de ¼" (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **1½ tazas** de pepino, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 2



En un tazón pequeño, combine el tomate y el queso crema. Mezcle con un tenedor (vea las notas).

Paso 3



Unte 1 cucharada de la mezcla de tomate y queso crema en el centro de cada tortilla.

Paso 4



Coloque ½ taza de lechuga romana, ¼ taza de tiras de pimientos rojos (6 a 8) y ½ taza de rebanadas de pepino (4) encima de la mezcla de tomate y queso crema.

Paso 5



Enrolle el burrito suavemente para que quede semiabierto.

Paso 6



Coloque el burrito con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelo por la mitad.

Paso 7



Sirva ½ burrito. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Burrito de vegetales frescos

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de vegetales



¾ onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (tortillas).** Las tortillas 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 (tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si prepara los ingredientes (la mezcla de tomate y queso crema y los vegetales) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- 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 burrito de vegetales frescos

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	77
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	162 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	24 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Burrito de vegetales frescos

Este burrito fácil de preparar es una fantástica y colorida merienda.

Ingredientes:

- **¼ taza** de tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido
- **2 cucharadas** de queso crema, reducido en grasa
- **6 tortillas**, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)
- **3 tazas** de lechuga romana, fresca, picada (lave la lechuga cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- **1 taza + 2 cucharadas** de pimiento rojo, fresco, cortado en tiras de ¼" (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **2¼ tazas** de pepino, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 2



En un tazón pequeño, combine el tomate y el queso crema. Mezcle con un tenedor (vea las notas).

Paso 3



Unte 1 cucharada de la mezcla de tomate y queso crema en el centro de cada tortilla.

Paso 4



Coloque ½ taza de lechuga romana, 3 cucharadas de tiras de pimiento rojo (5-6) y ¼ taza + 2 cucharadas de rebanadas de pepino (3) encima de la mezcla de tomate y queso crema.

Paso 5



Enrolle el burrito suavemente para que quede semiabierto.

Paso 6



Coloque el burrito con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelo por la mitad.

Paso 7



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

Burrito de vegetales frescos

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de vegetales



1½ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (tortillas).** Las tortillas 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 (tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento.”
- Si prepara los ingredientes (la mezcla de tomate y queso crema y los vegetales) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- 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 burrito (2 mitades) de vegetales frescos

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	149
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	288 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Agregue color a su ensalada de pollo con esta receta sencilla.

Ingredientes:

- **2 cucharadas** de mayonesa, reducida en grasa
- **½ cucharadita** de jugo de limón amarillo
- **¼ cucharadita** de semillas de apio
- **⅛ cucharadita** de cebolla en polvo
- **¾ taza (3 oz)** de pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, cocida, cortada en cubos de ¼"
- **¼ taza + 2 cucharadas** de manzana tipo *Granny Smith*, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en cubos de ¼" (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- **¼ taza** de arándanos rojos, secos/deshidratados (vea las notas)
- **36 galletas *crackers***, saladas, delgadas, de trigo integral, alrededor de 1¼" por 1¼" cada una, 66 g o 2.4 oz de galletas en total (vea las notas)

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 3



Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana y los arándanos rojos y revuelva (vea las notas).

Paso 2



En un tazón pequeño, combine la mayonesa, el jugo de limón, las semillas de apio y la cebolla en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.

Paso 4



Sirva 2 cucharadas + 2 cucharaditas de ensalada de pollo con 6 galletas *crackers*. Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Información de acreditación del CACFP:

-  1/8 taza de frutas
-  1/2 onza equivalente de carnes
-  1/2 onza equivalente de granos 

Notas:

- Contiene trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas/deshidratadas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si decide hacer la receta sin las frutas secas, siga las instrucciones tal como se describen sin agregar los arándanos rojos secos. Con esta modificación la receta se acredita como 1/2 oz eq de carnes y 1/2 oz eq de granos.
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas *crackers* que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 2.4 onzas (66 gramos) de galletas *crackers* para esta receta.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento 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

2 cucharadas + 2 cucharaditas de ensalada de pollo y frutas con 6 galletas *crackers*

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	99
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	13 mg
Sodio	126 mg
Carbohidrato total	14 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	18 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Agregue color a su ensalada de pollo con esta receta sencilla.

Ingredientes:

- **¼ taza** de mayonesa, reducida en grasa
- **1 cucharadita** de jugo de limón amarillo
- **½ cucharadita** de semillas de apio
- **¼ cucharadita** de cebolla en polvo
- **1½ tazas (6 oz)** de pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, cocida, cortada en cubos de ¼"
- **¾ taza** de manzana, tipo *Granny Smith*, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en cubos de ¼" (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)
- **⅓ taza + 1 cucharada** de arándanos rojos, secos/deshidratados
- **72 galletas *crackers***, saladas, delgadas, de trigo integral, alrededor de 1¼" por 1¼" cada una, 132 g o 4.8 oz de galletas *crackers* en total

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 3



Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana y los arándanos rojos y revuelva (vea las notas).

Paso 2



En un tazón mediano, combine la mayonesa, el jugo de limón, las semillas de apio y la cebolla en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.

Paso 4



Sirva ⅓ taza de ensalada de pollo con 12 galletas *crackers*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- Contiene trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas *crackers* que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 4.8 onzas (132 gramos) de galletas *crackers* para esta receta.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento 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

½ taza de ensalada de pollo y frutas con
12 galletas *crackers*

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	237
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	25 mg
Sodio	252 mg
Carbohidrato total	27 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	10 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	27 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 8 minutos



Bocaditos de *bagel* con hierbas

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

Ingredientes:

- 2 *bagels*, de trigo integral (al menos 84 g o 3 oz cada uno)
- 2 cucharadas de margarina, sin grasa trans
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca, en hoja, seca (2 cucharaditas de albahaca fresca, picada)

Instrucciones:

Paso 1

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

Paso 2



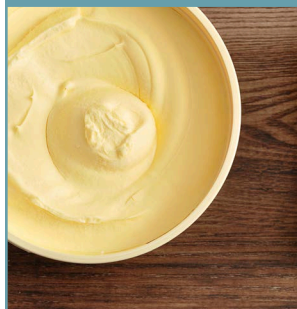
Precaliente el horno a 400 °F.

Paso 3



Corte cada *bagel* por la mitad (si no están cortados previamente). Luego corte cada mitad en tres pedazos.

Paso 4



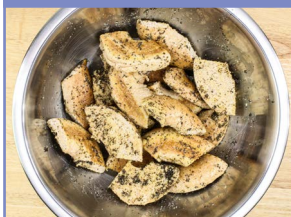
Coloque la margarina en un tazón para horno microondas. Derrita la margarina en el microondas durante 10 segundos. Repita hasta que la margarina se derrita por completo.

Paso 5



Agregue el ajo en polvo y la albahaca a la margarina derretida y mezcle.

Paso 6



Coloque los pedazos de *bagel* en un tazón mediano y mézclelos con la margarina condimentada.

Paso 7



Coloque los bocaditos de *bagel* condimentados en una bandeja para hornear sin engrasar y tuéstelos, alrededor de 7–8 minutos.

Paso 8



Sirva 2 bocaditos de *bagel* con hierbas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Bocaditos de *bagel* con hierbas

Información de acreditación del CACFP:

 1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (*bagel*).** Las *bagels* pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (*bagel*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si usa albahaca fresca, lávela cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 bocaditos de *bagel* con hierbas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	118
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	171 mg
Carbohidrato total	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	53 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 8 minutos



Bocaditos de *bagel* con hierbas

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

Ingredientes:

- 3 *bagels*, de trigo integral (al menos 84 g o 3 oz cada uno)
- 3 cucharadas de margarina, sin grasa trans
- ½ cucharadita + ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 1½ cucharaditas de albahaca, en hojas, seca (3 cucharaditas de albahaca fresca, picada)

Instrucciones:

Paso 1

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

Paso 2



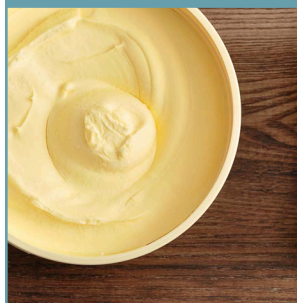
Precaliente el horno a 400 °F.

Paso 3



Corte cada *bagel* por la mitad (si no están cortados previamente). Luego corte cada mitad en tres pedazos.

Paso 4



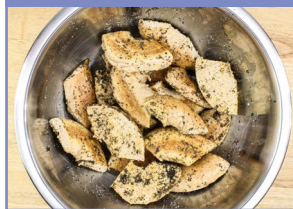
Coloque la margarina en un tazón para horno microondas. Derrita la margarina en el microondas durante 10 segundos. Repita hasta que la margarina se derrita por completo.

Paso 5



Agregue el ajo en polvo y la albahaca a la margarina derretida y mezcle.

Paso 6



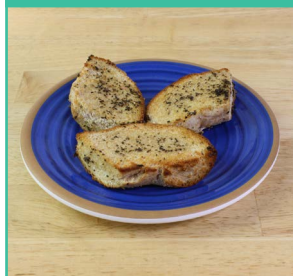
Coloque los pedazos de *bagel* en un tazón mediano y mézclelos con la margarina condimentada.

Paso 7



Coloque los bocaditos de *bagel* condimentados en una bandeja para hornear sin engrasar y tuéstelos, alrededor de 7–8 minutos.

Paso 8



Sirva 3 bocaditos de *bagel* con hierbas (½ *bagel*). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Bocaditos de *bagel* con hierbas

Información de acreditación del CACFP:

 1½ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (*bagel*).** Las *bagels* pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (*bagel*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si usa albahaca fresca, lávela cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

3 bocaditos de *bagel* con hierbas

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

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Sandwichitos de ensalada de huevo

Estos sandwichitos resultan ideales para una merienda o para el almuerzo.

Ingredientes:

- 3 huevos, frescos, grandes, enteros
- 1 **cucharada** de cebollín, fresco, picado (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- 2 **cucharadas** de apio, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el apio cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- Una **pizca** de pimienta negra, molida
- ¼ **cucharadita** de mostaza, seca, molida
- 2 **cucharadas** de mayonesa, reducida en grasa
- 2 **cucharaditas** de pepinillo picado (*relish*), dulce
- 3 panes o panecillos (hamburguesa, brioche, etc. de al menos 28 g o 1 oz cada uno)

Instrucciones:

Paso 1

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

Paso 2



Hierva los huevos: Coloque los huevos en una olla grande y agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que el agua comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en el agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar, como huevos hervidos duros. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

Paso 3



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

Paso 4



Cuando los huevos están listos, retírelos con una cuchara ranurada y colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.

Paso 5



Pele y pique los huevos.

Sandwichitos de ensalada de huevo

Instrucciones:

Paso 6



En un tazón pequeño, combine los huevos, el cebollín, el apio, la pimienta, la mostaza seca, la mayonesa y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).

Paso 7



Coloque $\frac{1}{4}$ taza de ensalada de huevo dentro de cada pan.

Paso 8



Corte el sándwich por la mitad.

Paso 9



Sirva $\frac{1}{2}$ sandwichito. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Información de acreditación del CACFP:



1 onza equivalente de sustitutos de carne



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

Notas:

- **Contiene huevos (huevos y mayonesa) y trigo (pan).** Los panes 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 baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y hará que resulte más fácil pelarlos.
- Si prepara la ensalada de huevo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los sándwiches.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

$\frac{1}{2}$ sandwichito de ensalada de huevo

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	101
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	104 mg
Sodio	95 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	21 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Sandwichitos de ensalada de huevo

Estos sandwichitos resultan ideales para una merienda o para el almuerzo.

Ingredientes:

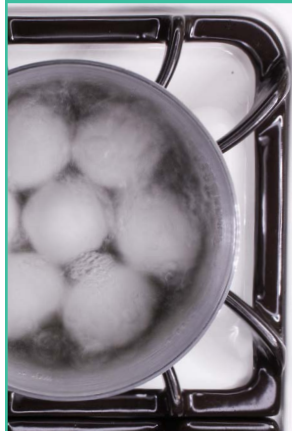
- 6 huevos, frescos, grandes, enteros
- 2 **cucharadas** de cebollín, fresco, picado (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- ¼ **taza** de apio, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el apio cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- ⅛ **cucharadita** de pimienta negra, molida
- ½ **cucharadita** de mostaza, seca, molida
- ¼ **taza** de mayonesa, reducida en grasa
- 1 **cucharada** + 1 **cucharadita** de pepinillo picado (*relish*), dulce
- 6 panes o panecillos (hamburguesa, brioche, etc. de al menos 28 g o 1 oz cada uno)

Instrucciones:

Paso 1

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

Paso 2



Hierva los huevos: Coloque los huevos en una olla grande y agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que el agua comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en el agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar, como huevos hervidos duros. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.

Paso 3



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

Paso 4



Cuando los huevos están listos, retírelos con una cuchara ranurada y colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.

Paso 5



Pele y pique los huevos.

Sandwichitos de ensalada de huevo

Instrucciones:

Paso 6



En un tazón pequeño, combine los huevos, el cebollín, el apio, la pimienta, la mostaza seca, la mayonesa y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).

Paso 7



Coloque ¼ taza de ensalada de huevo dentro de cada pan.

Paso 8



Corte el sándwich por la mitad.

Paso 9



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

Información de acreditación del CACFP:



2 onzas equivalentes de sustitutos de carne



1 onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene huevos (huevos y mayonesa) y trigo (pan).** Los panes 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 baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y hará que resulte más fácil pelarlos.
- Si prepara la ensalada de huevo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los sándwiches.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 sandwichito (2 mitades) de ensalada de huevo

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	203
Grasa total	10 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	209 mg
Sodio	194 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Las galletas *Graham* son la combinación perfecta con casi todo. Esta combinación, que incluye frutas y mantequilla de maní, es una merienda deliciosa.

Ingredientes:

- **6 tazas (1 lb 9 oz)** de fresas, congeladas, enteras, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas
- **¼ taza + 2 cucharadas** de mantequilla de maní, suave
- **1½ tazas** de galleta *Graham*, dulce, en forma de oso (alrededor de 1" por ½" cada una), rica en grano integral, 84 g o 3 oz de galletas en total (vea las notas)

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 2



En un tazón mediano, combine las fresas y la mantequilla de maní. Usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal, mezcle los ingredientes hasta que quede una mezcla suave. Permita que se asiente durante 10–15 minutos.

Paso 3



Coloque ½ taza de la mezcla de fresas y mantequilla de maní en una taza o tazón de 6 oz líquidas. Cubra con ¼ taza de mini galletas *Graham* en forma de oso o 14 gramos de galletas *Graham* trituradas.

Paso 4



Sirva 1 porción (taza o tazón de 6 oz líquidas). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Información de acreditación del CACFP:

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

Notas:

- **Contiene maní (mantequilla de maní) y trigo (galletas dulces en forma de oso).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si no se sirve inmediatamente, no esparza las galletas encima de la mezcla de fresas y mantequilla de maní. Se recomienda que almacene los ingredientes por separado para evitar que las galletas se ablanden.
- Si sirve otro tipo de galletas dulces, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 84 g (3 oz) de galletas dulces para esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción (taza o tazón de 6 fl oz) de mini galletas *Graham* con mantequilla de nueces y bayas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	236
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	121 mg
Carbohidrato total	34 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	19 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	82 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Las galletas *Graham* son la combinación perfecta con casi todo. Esta combinación, que incluye frutas y mantequilla de maní, es una merienda deliciosa.

Ingredientes:

- **9 tazas (2 lb 5½ oz)** de fresas, congeladas, enteras, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas
- **¾ taza** de mantequilla de maní, suave.
- **3 tazas** de galleta *Graham*, dulce en forma de oso (alrededor de 1" por ½" cada una), rica en grano integral, 168 g o 6 oz de galletas en total (vea las notas)

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 2



En un tazón mediano, combine las fresas y la mantequilla de maní. Usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal, mezcle los ingredientes hasta que quede una mezcla suave. Permita que se asiente durante 10–15 minutos.

Paso 3



Coloque ¾ taza de la mezcla de fresas y mantequilla de maní en una taza o tazón de 9 oz líquidas. Cubra con ½ taza de mini galletas *Graham* en forma de oso o 28 gramos de galletas *Graham* trituradas.

Paso 4



Sirva 1 porción (taza o tazón de 9 oz líquidas). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Información de acreditación del CACFP:

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

Notas:

- Contiene maní (mantequilla de maní) y trigo (galletas dulces en forma de oso).
- Si no se sirve inmediatamente, no esparza las galletas encima de la mezcla de fresas y mantequilla de maní. Se recomienda que almacene los ingredientes por separado para evitar que las galletas se ablanden.
- Si sirve otro tipo de galletas dulces, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 168 g (6 oz) de galletas dulces para esta receta.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción (taza o tazón de 9 fl oz) de mini galletas *Graham* con mantequilla de nueces y bayas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	443
Grasa total	20 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	0 mg
Sodio	242 mg
Carbohidrato total	58 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	31 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	147 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Chips de calabacín con parmesano

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

Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **½ taza** de migas de pan de trigo integral
- **1 cucharadita** de condimento italiano, seco
- **1½ cucharadas** de queso parmesano, rallado
- **5 tazas (1 lb 3 oz)** de calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼" (lave el calabacín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **¼ taza** de mayonesa, reducida en grasa

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 las bandejas para hornear con papel de aluminio o papel pergamino y rocíe ligeramente con el aceite en aerosol.

Paso 4



En un tazón pequeño, combine las migas de pan, el condimento italiano y el queso parmesano. Revuelva hasta que queden bien mezclados.

Paso 5



En otro tazón, combine las rebanadas de calabacín y la mayonesa. Mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.

Paso 6



Agregue la mezcla de las migas de pan y revuelva hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.

Chips de calabacín con parmesano

Instrucciones:

Paso 7



Coloque las rebanadas de calabacín en las bandejas para hornear que preparó, asegurándose de que estén una sola capa. Espolvoree la mezcla de las migas de pan restante (en el tazón) encima de las rebanadas de calabacín.

Paso 8



Hornee hasta que estén doradas y crujientes, alrededor de 20 minutos. Hornee hasta que el calabacín alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 9



Sirva ½ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de vegetales



¼ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene huevos (mayonesa) y trigo (migas de pan).** Las migas de pan pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuate), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (migas de pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Es posible reemplazar las migas de pan de trigo integral con migas de pan regular.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- Se recomienda preparar la receta el mismo día que se sirve para mantener la calidad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de chips de calabacín con parmesano

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	92
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	217 mg
Carbohidrato total	12 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	66 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 20 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Chips de calabacín con parmesano

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

Ingredientes:

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **1 taza** de migas de pan de trigo integral
- **2 cucharaditas** de condimento italiano, seco
- **2¼ cucharadas** de queso parmesano, rallado
- **7½ tazas (1 lb 12½ oz)** de calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas redondas de ¼" (lave el calabacín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)
- **¼ taza + 2 cucharadas** de mayonesa, reducida en grasa

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 las bandejas para hornear con papel de aluminio o papel pergamino y rocíe ligeramente con el aceite en aerosol.

Paso 4



En un tazón pequeño, combine las migas de pan, el condimento italiano y el queso parmesano. Revuelva hasta que queden bien mezclados.

Paso 5



En otro tazón, combine las rebanadas de calabacín y la mayonesa. Mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.

Paso 6



Agregue la mezcla de las migas de pan y revuelva hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.

Chips de calabacín con parmesano

Instrucciones:

Paso 7



Coloque las rebanadas de calabacín en las bandejas para hornear que preparó, asegurándose de que estén una sola capa. Espolvoree la mezcla de las migas de pan restante (en el tazón) encima de las rebanadas de calabacín.

Paso 8



Hornee hasta que estén doradas y crujientes, alrededor de 20 minutos. Hornee hasta que el calabacín alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 9



Sirva $\frac{3}{4}$ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Información de acreditación del CACFP:



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



$\frac{3}{4}$ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene huevos (mayonesa) y trigo (migas de pan).** Las migas de pan pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (migas de pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Es posible reemplazar las migas de pan de trigo integral con migas de pan regular.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- Se recomienda preparar la receta el mismo día que se sirve para mantener la calidad.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

$\frac{3}{4}$ taza de chips de calabacín con parmesano

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	138
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	7 mg
Sodio	313 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	110 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Batido de durazno y yogur

Con solo dos ingredientes, este simple batido se convertirá en uno de sus favoritos.

Ingredientes:

- **7½ tazas (1 lb 11 oz)** de duraznos, congelados, sin azúcares añadidos, descongelados, escurridos
- **1½ tazas** de yogur de vainilla, bajo en grasa

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 3



Sirva ¾ taza. Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Paso 2



Agregue los duraznos y el yogur a una licuadora. Licúe hasta que quede un batido suave.

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de frutas



½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- La refrigeración de los batidos por más de 3 horas puede producir un cambio de textura.
- Los batidos se pueden preparar con anticipación y conservar en el congelador.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de batido de durazno y yogur

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	109
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	3 mg
Sodio	37 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	22 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	97 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Batido de durazno y yogur

Con solo dos ingredientes, este simple batido se convertirá en uno de sus favoritos.

Ingredientes:

- **11¼ tazas (2 lb 8 oz)** de duraznos, congelados, sin azúcares añadidos, descongelados, escurridos
- **3 tazas** de yogur de vainilla, bajo en grasa

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 3



Sirva 1¼ tazas. Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Paso 2



Agregue los duraznos y el yogur a una licuadora. Licúe hasta que quede un batido suave.

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de frutas



1 onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- La refrigeración de los batidos por más de 3 horas puede producir un cambio de textura.
- Los batidos se pueden preparar con anticipación y conservar en el congelador.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1¼ tazas de batido de durazno y yogur

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	187
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	75 mg
Carbohidrato total	40 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	37 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	7 g
Vitamina D	N/A
Calcio	194 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 10 minutos



Salsa de yogur y hummus con vegetales

¡Esta es una excelente manera de servir proteínas en la merienda! Sirva esta salsa con una variedad de vegetales o un pan o una galleta integral.

Ingredientes:

- **1¼ tazas** de garbanzos, bajos en sodio, enlatados, enjuagados y escurridos (conservar el líquido para usarlo en el paso 2. Si usa agua, enjuague y escurra los garbanzos)
- **½ cucharadita** de ajo en polvo
- **1 cucharadita** de jugo de limón amarillo, recién exprimido o embotellado
- **1 cucharada** de aceite vegetal
- **2 cucharadas** de agua o el líquido de los garbanzos
- **½ cucharadita** de comino, molido
- **1⁄8 cucharadita** de pimienta negra, molida
- **2 cucharadas** de yogur griego, natural, sin grasa
- **1½ tazas** de floretes de brócoli, frescos
- **1½ tazas** de zanahorias, tipo baby, frescas

Instrucciones:

Paso 1

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

Paso 2



En una licuadora o un procesador de alimentos, triture los garbanzos, el ajo en polvo, el jugo de limón, el aceite vegetal, el agua o el líquido de los garbanzos, el comino, la pimienta negra y el yogur. Mezcle hasta que quede suave. Agregue más agua o líquido si es necesario. Póngalo a un lado. Mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Paso 3

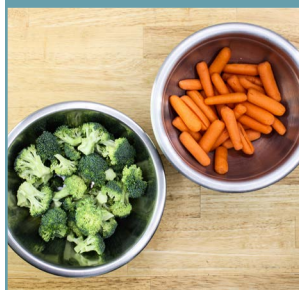


Coloque 2 a 3 pulgadas de agua y una canasta para cocinar al vapor en un sartén mediano. Póngalo en la estufa a fuego medio-alto durante 2 a 3 minutos o hasta que el agua comience a hervir. Agregue las zanahorias y cocine durante 3 minutos. Agregue los floretes de brócoli y cocine al vapor durante 4 a 6 minutos adicionales o hasta que estén blandos.

Salsa de yogur y hummus con vegetales

Instrucciones:

Paso 4



Retire del fuego.
Coloque los vegetales
en un tazón y mézclelos.
Deje que se enfríen.

Paso 5



Sirva 3 cucharadas
de salsa de yogur y
hummus con ½ taza
de vegetales. Sirva
inmediatamente o
mantenga refrigerado
a una temperatura de
40 °F o más baja.

Información de acreditación del CACFP:

Los garbanzos se acreditan como sustitutos
de carne:



½ taza de vegetales



½ onza equivalente de sustitutos de
carne

O

Los garbanzos se acreditan como un vegetal:



⅝ de taza de vegetales

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- Los garbanzos enlatados se pueden reemplazar con garbanzos secos cocidos (½ taza de garbanzos secos rinde alrededor de 1¼ tazas de garbanzos cocidos).
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Si prepara el hummus con anticipación, almacénelo en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

3 cucharadas de salsa de yogur y hummus con
½ taza de vegetales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	89
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	81 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	43 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Salsa de yogur y hummus con vegetales

¡Esta es una excelente manera de servir proteínas en la merienda! Sirva esta salsa con una variedad de vegetales o un pan o una galleta integral.

Ingredientes:

- **2½ tazas** de garbanzos, bajos en sodio, enlatados, enjuagados y escurridos (conservar el líquido para usarlo en el paso 2. Si usa agua, enjuague y escurra los garbanzos)
- **1 cucharadita** de ajo en polvo
- **2 cucharaditas** de jugo de limón amarillo, recién exprimido o embotellado
- **2 cucharadas** de aceite vegetal
- **¼ taza** de agua o líquido de los garbanzos
- **1 cucharadita** de comino, molido
- **¼ cucharadita** de pimienta negra, molida
- **¼ taza** de yogur griego, natural, sin grasa
- **2¼ tazas** de floretes de brócoli, frescos
- **2¼ tazas** de zanahorias, tipo baby, frescas

Instrucciones:

Paso 1

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

Paso 2



En una licuadora o un procesador de alimentos, triture los garbanzos, el ajo en polvo, el jugo de limón, el aceite vegetal, el agua o el líquido de los garbanzos, el comino, la pimienta negra y el yogur. Mezcle hasta que quede suave. Agregue más agua o líquido si es necesario. Póngalo a un lado y manténgalo refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Paso 3



En un tazón mediano, combine el brócoli y las zanahorias. Mezcle.

Paso 4



Sirva ¼ taza + 2 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ¾ taza de vegetales. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Salsa de yogur y hummus con vegetales

Información de acreditación del CACFP:

Los garbanzos se acreditan como sustitutos de carne:

-  ¾ taza de vegetales
-  1 onza equivalente de sustitutos de carne

O

Los garbanzos se acreditan como un vegetal:

-  1 taza de vegetales

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- Los garbanzos enlatados se pueden reemplazar con garbanzos secos cocidos (1 taza de garbanzos secos rinde alrededor de 2½ tazas de garbanzos cocidos).
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Si prepara el hummus con anticipación, almacénelo en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¼ taza + 2 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ¾ taza de vegetales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	160
Grasa total	6 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	137 mg
Carbohidrato total	23 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	71 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 20 minutos



Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

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

Ingredientes:

- 1 taza de albaricoque, en mitades, enlatado, en jugo 100 por ciento de fruta, escurrido
- 1 cucharadita de azúcar morena, comprimida
- ½ cucharadita de raíz de jengibre, fresca, rallada O ¼ cucharadita de jengibre, seco, molido
- 1½ panes pita redondos, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)
- Aceite en aerosol para cocinar
- ½ cucharadita de canela molida

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 una olla antiadherente pequeña, combine el albaricoque, la azúcar morena y el jengibre.

Paso 4



Cocine a fuego medio-alto durante 5 minutos o hasta que comience a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 8–10 minutos, hasta que el albaricoque se reduzca a ¾ taza. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 5



Corte cada pan pita por la mitad y luego corte cada mitad en 4 triángulos (dando un total de 8 triángulos por cada pan pita entero).

Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

Instrucciones:

Paso 6



Rocíe los triángulos de pita con el aceite en aerosol y espolvoréelos con canela.

Paso 8



Retire los triángulos de pita del horno.

Paso 7



Coloque los triángulos en una bandeja para hornear sin engrasar. Tuéstelos ligeramente en el horno durante 5 minutos.

Paso 9



Sirva 1/8 taza (2 cucharadas) de salsa de frutas con 2 triángulos de pita tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Información de acreditación del CACFP:



1/8 taza de frutas



1/2 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (pan pita).** Los trozos de panes pita pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan pita) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- La salsa de frutas se puede servir fría, manténgala refrigerada a 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 triángulos de pita tostada con 1/8 taza de salsa de frutas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	70
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	76 mg
Carbohidrato total	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	11 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 25 minutos



Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

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

Ingredientes:

- 2 tazas de albaricoque, en mitades, enlatado, en jugo 100 por ciento de fruta, escurrido
- 2 cucharaditas de azúcar morena, comprimida
- 1 cucharadita de raíz de jengibre, fresca, rallada O ½ cucharadita de jengibre, seco, molido
- 3 panes pita redondos, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)
- Aceite en aerosol para cocinar
- 1 cucharadita canela molida

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 una olla antiadherente pequeña, combine el albaricoque, la azúcar morena y el jengibre.

Paso 4



Cocine a fuego medio-alto durante 5 minutos o hasta que comience a hervir. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento durante 10–15 minutos, hasta que el albaricoque se reduzca a 1½ tazas. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.

Paso 5



Corte cada pan pita por la mitad y luego corte cada mitad en 4 triángulos (dando un total de 8 triángulos por cada pan pita entero).

Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

Instrucciones:

Paso 6



Rocíe los triángulos de pita con el aceite en aerosol y espolvoréelos con canela.

Paso 8



Retire los triángulos de pita del horno.

Paso 7



Colóquelos en una bandeja para hornear sin engrasar. Tueste los triángulos ligeramente en el horno durante 5 minutos.

Paso 9



Sirva ¼ taza de salsa de frutas con 4 triángulos de pita tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Información de acreditación del CACFP:



¼ taza de frutas



1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (pan pita).** Los trozos de panes pita pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan pita) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- La salsa de frutas se puede servir fría, manténgala refrigerada a 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

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

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Ensalada de atún con manzana en rodajas

Deje el pan a un lado y sirva esta ensalada de atún con rodajas de manzana, apio o pepino.

Ingredientes:

- **1 taza** de atún enlatado, en agua, escurrido
- **2 cucharadas** de mayonesa, reducida en grasa
- **¼ taza** de queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado
- **¼ cucharadita** de semillas de apio, secas
- **1 cucharadita** de pepinillo picado (*relish*), dulce
- **3 tazas** de manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 2



En un tazón pequeño, combine el atún, la mayonesa, el queso, las semillas de apio y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).

Paso 3



Sirva 2 cucharadas de ensalada de atún con ½ taza de manzana en rodajas (alrededor de 5 a 7). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de atún con manzana en rodajas

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
 1 onza equivalente de carnes/
 sustitutos de carne

Notas:

- Contiene leche (queso *cheddar*) y pescado (atún).
- Para evitar que las frutas 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.
- Si prepara la ensalada de atún con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 cucharadas de ensalada de atún con ½ taza de manzana en rodajas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	89
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	16 mg
Sodio	151 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	6 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 15 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Ensalada de atún con manzana en rodajas

Deje el pan a un lado y sirva esta ensalada de atún con rodajas de manzana, apio o pepino.

Ingredientes:

- **1 taza** de atún enlatado, en agua, escurrido
- **2 cucharadas** de mayonesa, reducida en grasa
- **¼ taza** de queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado
- **¼ cucharadita** de semillas de apio, secas
- **1 cucharadita** de pepinillo picado (*relish*), dulce
- **4½ tazas** de manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 2



En un tazón pequeño, combine el atún, la mayonesa, el queso, las semillas de apio y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).

Paso 3



Sirva 2 cucharadas de ensalada de atún con ¾ taza de manzana en rodajas (alrededor de 7 a 9). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de atún con manzana en rodajas

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (queso *cheddar*) y pescado (atún).**
- Para evitar que las frutas 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.
- Si prepara la ensalada de atún con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 cucharadas de ensalada de atún con ¾ taza
manzana en rodajas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	110
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	16 mg
Sodio	152 mg
Carbohidrato total	14 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	10 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	11 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Yogur *parfait* con frutas del bosque

¡Puras capas de dulzura! A los niños les encantará ayudarlo a preparar esta merienda.

Ingredientes:

- **5¾ tazas (1 lb 7½ oz)** de bayas mixtas (fresas, moras, frambuesas y arándanos), congeladas, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas
- **1½ tazas** de yogur de vainilla, bajo en grasa
- **¾ taza** de granola (opcional)

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 3



Sirva 1 yogur *parfait*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Paso 2



En tazas de plástico transparente de 10 oz líquidas, coloque los ingredientes del yogur *parfait* en capas, en el siguiente orden:
½ taza de fruta,
¼ taza de yogur y
2 cucharadas de granola (opcional).

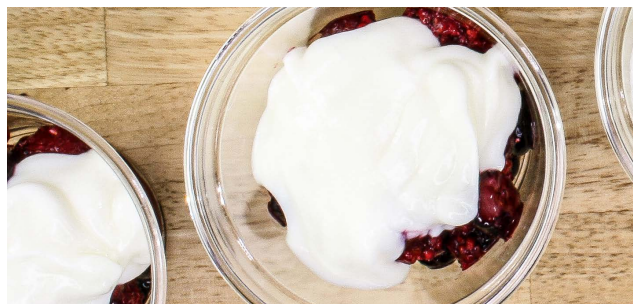
Yogur *parfait* con frutas del bosque

Información de acreditación del CACFP:

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

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (granola [opcional]).**
- **Prevención del atragantamiento:**
La granola puede constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- **El uso de la granola** proporciona ½ onza equivalente de granos. La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.
- 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 cada onza seca.
- El uso de los ingredientes opcionales cambiará la información nutricional.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 yogur *parfait* con frutas del bosque (sin granola)

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	102
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	3 mg
Sodio	37 mg
Carbohidrato total	21 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	16 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	97 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 10 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos



Yogur *parfait* con frutas del bosque

¡Puras capas de dulzura! A los niños les encantará ayudarlo a preparar esta merienda.

Ingredientes:

- **8½ tazas (2 lb 3 oz)** de bayas mixtas (fresas, moras, frambuesas y arándanos), congeladas, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas
- **3 tazas** de yogur de vainilla, bajo en grasa
- **1½ tazas** de granola

Instrucciones:

Paso 1



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

Paso 3



Sirva 1 yogurt *parfait*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Paso 2



En tazas de plástico transparente de 12 oz líquidas, coloque los ingredientes del yogurt *parfait* en capas, en el siguiente orden: ¾ taza de fruta, ½ taza de yogur y ¼ taza de granola.

Yogur *parfait* con frutas del bosque

Información de acreditación del CACFP:

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

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (granola).**
- 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 cada onza seca.
- 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 yogur *parfait* con frutas del bosque

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	277
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	112 mg
Carbohidrato total	55 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	28 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	207 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Recetas de grandes cantidades: 25 y 50 porciones

Consideraciones para dietas especiales: descripción breve	182
Rodajas de manzana con mantequilla de almendra	184
Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol	188
<i>Bruschetta</i> al estilo caprese.....	192
Tostada de frijoles con queso	196
Taza de pollo con queso y uvas.....	200
Salsa de maíz con chips de tortilla	204
Burritos de pollo al curri.....	208
Caja bento con alimentos del deli.....	212
Merienda de frutas secas y cereales	216
Burrito de vegetales frescos	220
Ensalada de pollo y frutas con galletas <i>crackers</i>	224
Bocaditos de <i>bagel</i> con hierbas	228
Sandwichitos de ensalada de huevo	232
Mini galletas <i>Graham</i> con mantequilla de nuez y bayas	236
Chips de calabacín con parmesano	240
Batido de durazno y yogur	244
Salsa de yogur y hummus con vegetales	246
Triángulos de pita tostada con salsa de frutas	250
Ensalada de atún y manzanas en rodajas.....	254
Yogur <i>parfait</i> con frutas del bosque	258

Consideraciones para 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
Rodajas de manzana con mantequilla de almendra	●	●	●	●	●	●	●	●
Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol	●	●	●		●	●	●	●
Bruschetta al estilo caprese	●	●	●		●	●	●	●
Tostadas de frijoles con queso (hecha con frijoles refritos vegetarianos)	●	●	●		●	●	●	●
Taza de pollo con queso y uvas					●	●	●	
Salsa de maíz con chips de tortilla	●	●	●		●	●	●	●
Burritos de pollo al curri					●	●	●	
Caja bento con alimentos del deli					●	●	●	
Merienda de frutas secas y cereales	●	●	●	●	●	●	●	●
Burrito de vegetales frescos	●	●	●		●	●	●	●

Consideraciones para 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	Pescetariana	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
<u>Ensalada de pollo y frutas con galletas crackers</u>					●	●	●	●
<u>Bocaditos de bagel con hierbas</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Sandwichitos de ensalada de huevo</u>	●	●			●	●	●	●
<u>Mini galletas Graham con mantequilla de nuez y bayas</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Chips de calabacín con parmesano</u>	●	●			●	●	●	●
<u>Batido de durazno y yogur</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Salsa de yogur y hummus con vegetales</u>	●	●	●		●	●	●	●
<u>Triángulos de pita tostada con salsa de frutas</u>	●	●	●	●	●	●	●	●
<u>Ensalada de atún con manzana en rodajas</u>	●				●	●	●	●
<u>Yogur <i>parfait</i> con frutas del bosque</u>	●	●	●		●	●	●	●



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Rodajas de manzana con mantequilla de almendra

Combine rodajas de manzana crujiente con una mantequilla de almendra cremosa para obtener una merienda (refrigerio) naturalmente dulce.



Ingredientes

Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas delgadas*
(lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

25 porciones

3 qt + ½ taza
(3 lb 7 oz)

50 porciones

1 gal + 2 qt +
1 taza
(6 lb 14 oz)

Mantequilla de almendra, suave

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. Sirva ½ taza de rodajas de manzana (alrededor de 5 a 7) con 1 cucharada de mantequilla de almendra (vea las notas). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Rodajas de manzana con mantequilla de almendra

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de frutas



½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene nueces de árbol/frutos secos (almendras).** Se puede usar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soya en vez de la mantequilla de almendra. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol (frutos secos) y en algunos casos, maní (cacahuete).
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Para niños menores de 4 años, unte una capa delgada de la mantequilla de almendra sobre las rodajas de manzana.
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 3 lb 7 oz de manzana,
14 oz de mantequilla de almendra

Rendimiento: 3 qt ½ taza de manzana,
1½ tazas 1 cucharada de
mantequilla de almendra

50 porciones

Peso: 6 lb 14 oz de manzana,
1 lb 12 oz de mantequilla de almendra

Rendimiento: 1 gal 2 qt 1 taza de manzana,
3 tazas 2 cucharadas de
mantequilla de almendra

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	3 lb 13 oz	7 lb 9 oz



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de rodajas de manzana y 1 cucharada de mantequilla de almendra

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	130
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	2 mg
Carbohidrato total	12 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
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: 0 minutos

Rodajas de manzana con mantequilla de almendra

Combine rodajas de manzana crujiente con una mantequilla de almendra cremosa para obtener una merienda (refrigerio) naturalmente dulce.



Ingredientes

Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rebanadas delgadas*
(lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

25 porciones

1 gal + 2¾ tazas
(5 lb 3 oz)

50 porciones

2 gal + 1 qt +
1½ tazas
(10 lb 6 oz)

Mantequilla de almendra, suave

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¼ tazas

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Sirva ¾ taza de rodajas de manzana (alrededor de 7-9) con 2 cucharadas de mantequilla de almendra. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Rodajas de manzana con mantequilla de almendra

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de frutas



1 onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene nueces de árbol/frutos secos (almendras).** Se puede usar mantequilla de semilla de girasol o mantequilla de nuez de soya en vez de la mantequilla de almendra. Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol (frutos secos) y en algunos casos, maní (cacahuete).
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 5 lb 3 oz de manzana,
1 lb 12 oz de mantequilla de almendra

Rendimiento: 1 gal 2¾ tazas de manzana,
3 tazas 2 cucharadas de
mantequilla de almendra

50 porciones

Peso: 10 lb 6 oz de manzana,
3 lb 8 oz de mantequilla de almendra

Rendimiento: 2 gal 1 qt 1½ tazas de manzana,
1 qt 2¼ tazas de mantequilla de
almendra



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de rodajas de manzana con 2 cucharadas de mantequilla de almendra

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	244
Grasa total	18 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	3 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	11 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	7 g
Vitamina D	N/A
Calcio	116 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
Manzana, fresca	5 lb 12 oz	10 lb 6 oz



Tiempo de preparación: 30 minutos



Tiempo de cocción: 30 minutos

Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Deles un toque especial a sus mini zanahorias. Sirva estas zanahorias horneadas con una sabrosa salsa para untar.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Yogur griego, natural, sin grasa

3¼ tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¾ tazas

Mantequilla de semilla de girasol

¾ taza +
1 cucharada

1½ tazas +
2 cucharadas

Zanahorias, tipo mini o *baby*, frescas

1 gal
(4 lb 7 oz)

2 gal
(8 lb 14 oz)

Sal

½ cucharadita

½ cucharadita
+ ¼ cucharadita

Aceite de canola

2 cucharadas

¼ taza

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, combine el yogur y la mantequilla de semilla de girasol. Revuelva con un tenedor o espátula de goma hasta que la mezcla se vuelva suave. Ponga la mezcla a un lado y manténgala refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
4. En un tazón mediano, combine las zanahorias, la sal y el aceite y mezcle.
5. Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") en una sola capa.
Para 25 porciones, use 1 bandeja.
Para 50 porciones, use 2 bandejas.
6. Hornee durante 30 minutos o hasta que estén ligeramente doradas en la parte inferior y alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
7. Sirva ½ taza de palitos de zanahoria horneada (alrededor de 6 a 10) con 2 cucharadas (cucharón # 24) de salsa. Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja y mantenga los palitos de zanahoria calientes a una temperatura de 140 °F o más alta.

Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de vegetales



½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y puede contener nueces de árbol/frutos secos o maní/cacahuete.** Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol (frutos secos) y en algunos casos, maní (cacahuete).
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 5 lb 10 oz

Rendimiento: 3 qt ½ taza de palitos de zanahoria horneada,
1 qt 3 cucharadas de salsa

50 porciones

Peso: 11 lb 5 oz

Rendimiento: 1 gal 2 qt 1 taza de palitos de zanahoria horneada,
2 qt ¾ taza de salsa



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de palitos de zanahoria horneada
con 2 cucharadas de salsa

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	105
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	132 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	64 mg
Hierro	1 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: 30 minutos

Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Deles un toque especial a sus mini zanahorias. Sirva estas zanahorias horneadas con una sabrosa salsa para untar.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Yogur griego, natural, sin grasa

1 qt + 2¾ tazas

3 qt +
1½ tazas

Mantequilla de semilla de girasol

1½ tazas +
2 cucharadas

3¼ tazas

Zanahorias, tipo mini o *baby*, frescas

1 gal + 2 qt
(6 lb 12 oz)

3 gal
(13 lb 8 oz)

Sal

1 cucharadita

2 cucharaditas

Aceite de canola

3 chucharadas

¼ taza +
2 cucharadas

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, combine el yogur y la mantequilla de semilla de girasol. Revuelva con un tenedor o espátula de goma hasta que la mezcla se vuelva suave. Ponga la mezcla a un lado y manténgala refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
4. En un tazón extragrande, agregue las zanahorias, la sal y el aceite. Mezcle.
5. Coloque las zanahorias en las bandejas para hornear (18" x 26" x 1") en una sola capa.
Para 25 porciones, use 2 bandejas.
Para 50 porciones, use 4 bandejas.
6. Hornee durante 30 minutos o hasta que estén ligeramente doradas en la parte inferior y alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
7. Sirva ¾ taza de palitos de zanahoria horneada (alrededor de 9 a 13) con ½ taza de salsa (cucharón # 12). Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja y mantenga los palitos de zanahoria calientes a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Palitos de zanahoria horneada con salsa de yogur y mantequilla de semilla de girasol

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de vegetales



1 onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y puede contener nueces de árbol/frutos secos o maní/cacahuete.** Algunas mantequillas de semilla de girasol y mantequillas de nuez de soya se producen en equipos compartidos con nueces de árbol (frutos secos) y en algunos casos, maní (cacahuete).
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 9 lb 7 oz

Rendimiento: 1 gal 2¾ tazas de palitos
de zanahoria horneada,
2 qt ¾ taza de salsa

50 porciones

Peso: 18 lb 14 oz

Rendimiento: 2 gal 1 qt 1 taza de palitos
de zanahoria horneada,
1 gal ¾ taza de salsa



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de palitos de zanahoria horneada
con ⅓ taza de salsa

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	189
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	241 mg
Carbohidrato total	15 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	116 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 2 horas



Tiempo de cocción: 8 minutos

Bruschetta al estilo caprese

Caprese se refiere al uso del queso *mozzarella*, los tomates y la albahaca en esta receta.

Bruschetta se refiere al uso del pan tostado como la base para los aderezos.

Suena muy elegante, pero en realidad es muy fácil de preparar.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

***Tomate, fresco, cortado en cubos de ¼"** (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

3 qt + ½ taza

1 gal + 2 qt + 1 taza

Ajo, fresco, finamente picado

2 cucharaditas

1 cucharada + 1 cucharadita

Albahaca, fresca, picada (lave la albahaca cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

½ taza

1 taza

Vinagre balsámico

¼ taza

½ taza

Aceite de oliva, extra virgen

2 cucharadas

¼ taza

Sal

1 cucharadita

2 cucharaditas

Queso *mozzarella*, rallado finamente, baja humedad, parcialmente descremado, reducido en grasa

1 taza (4 oz)

2 tazas (8 oz)

Pan tipo *sandwich thins*, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)

12½ unidades

25 unidades

*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. En un tazón grande, mezcle el tomate, el ajo, la albahaca, el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la sal y el queso *mozzarella* y póngalo a un lado. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja (vea notas).
4. Separe los panes tipo *sandwich thins* y coloque ambas mitades en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"). Hornee durante alrededor de 6 a 8 minutos o hasta que estén tostadas.
Para 25 porciones, use 1 bandeja.
Para 50 porciones, use 2 bandejas.
5. Coloque ½ taza (cucharón # 8) de la mezcla de tomate en cada mitad tostada.
6. Sirva 1 tostada *bruschetta*. Sirva inmediatamente o mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Bruschetta al estilo caprese**Información de acreditación del CACFP:**

½ taza de vegetales



1 onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (queso *mozzarella*) y trigo (pan tipo *sandwich thins*).** Los panes tipo *sandwich thins* 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 tipo *sandwich thins*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si no planea servir inmediatamente, se recomienda que almacene los panes tipo *sandwich thins* por separado de la mezcla de tomate. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
- El símbolo indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**1 tostada *bruschetta* al estilo caprese

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	115
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	219 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	22 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:**25 porciones****Peso:** 7 lb 12 oz**Rendimiento:** 25 *bruschettas* al estilo caprese**50 porciones****Peso:** 15 lb 9 oz**Rendimiento:** 50 *bruschettas* al estilo caprese***Guía de mercadeo**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Tomate, fresco	6 lb 13 oz	13 lb 9 oz



Tiempo de preparación: 2 horas



Tiempo de cocción: 8 minutos

Bruschetta al estilo caprese

Caprese se refiere al uso del queso *mozzarella*, los tomates y la albahaca en esta receta.

Bruschetta se refiere al uso del pan tostado como la base para los aderezos.

Suena muy elegante, pero en realidad es muy fácil de preparar.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

***Tomate, fresco, cortado en cubos de ¼"** (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1 gal + 2¾ tazas

2 gal + 1 qt + 1½ tazas

Ajo, fresco, finamente picado

1 cucharada + 1 cucharadita

2 cucharadas + 2 cucharaditas

Albahaca, fresca, picada (lave la albahaca cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

¾ taza

1½ tazas

Vinagre balsámico

¼ taza + 2 cucharadas

¾ taza

Aceite de oliva, extra virgen

3 cucharadas

¼ taza + 2 cucharadas

Sal

2 cucharaditas

1 cucharada + 1 cucharadita

Queso *mozzarella*, rallado finamente, baja humedad, parcialmente descremado, reducido en grasa

1½ tazas + 1 cucharada (6¼ oz)

3 tazas + 2 cucharadas (12½ oz)

Pan tipo *sandwich thins*, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz cada uno)

12½ unidades

25 unidades

*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. En un tazón grande, mezcle el tomate, el ajo, la albahaca, el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la sal y el queso *mozzarella* y póngalo a un lado. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).
4. Separe los panes tipo *sandwich thins* y coloque ambas mitades en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1"). Hornee durante alrededor de 6 a 8 minutos o hasta que estén tostadas.
Para 25 porciones, use 1 bandeja.
Para 50 porciones, use 2 bandejas.
5. Coloque ¾ taza (cucharón de 6 onzas) de la mezcla de tomate en cada mitad tostada.
6. Sirva 1 tostada *bruschetta*. Sirva inmediatamente o mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Bruschetta al estilo caprese

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de vegetales
-  ¼ onza equivalente de sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso *mozzarella*) y trigo (pan tipo *sandwich thins*).** Los panes tipo *sandwich thins* 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 tipo *sandwich thins*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si no planea servir inmediatamente, se recomienda que almacene los panes tipo *sandwich thins* por separado de la mezcla de tomate. Mantenga la mezcla de tomate refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tostada *bruschetta* al estilo caprese

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	135
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	285 mg
Carbohidrato total	22 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	28 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 11 lb 2 oz

Rendimiento: 25 *bruschettas* al estilo caprese

50 porciones

Peso: 22 lb 5 oz

Rendimiento: 50 *bruschettas* al estilo caprese

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Tomate, fresco	10 lb 2 oz	20 lb 4 oz



Tiempo de preparación: 30 minutos



Tiempo de cocción: 7 minutos

Tostada de frijoles con queso

¿Frijoles para la merienda? ¡Por supuesto! Sí, por favor.



Ingredientes

Frijoles refritos, sin grasa, bajos en sodio

25 porciones

3 tazas +
2 cucharadas

50 porciones

1 qt +
2¼ tazas

Tortillas de maíz (al menos 14 g o ½ oz cada una)

25 unidades

50 unidades

Queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado

1½ tazas +
1 cucharada
(6¼ oz)

3 tazas +
2 cucharadas
(12½ oz)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Unte 2 cucharadas de frijoles en cada tortilla.
4. Esparza 1 cucharada de queso de manera uniforme encima de los frijoles en cada tortilla.
5. Coloque las tortillas en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") sin engrasar y hornee por 7 minutos o hasta que se derrita el queso.
Para 25 porciones, use 2 bandejas.
Para 50 porciones, use 4 bandejas
6. Hornee las tortillas hasta que alcancen una temperatura mínima de 140 °F o más durante al menos 15 segundos.
7. Sirva 1 tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Tostada de frijoles con queso

Información de acreditación del CACFP:

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:



¾ onza equivalente de sustitutos de carne



½ onza equivalente de granos 

O

Los frijoles se acreditan como un vegetal:



⅛ taza de vegetales



¼ onza equivalente de sustitutos de carnes



½ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso cheddar).**
Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuate), 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 (tortillas) 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.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tostada de frijoles con queso

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	85
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	96 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	0 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	19 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 3 lb 7 oz

Rendimiento: 25 tostadas de frijoles con queso

50 porciones

Peso: 6 lb 14 oz

Rendimiento: 50 tostadas de frijoles con queso

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 30 minutos



Tiempo de cocción: 7 minutos

Tostada de frijoles con queso

¿Frijoles para la merienda? ¡Por supuesto! Sí, por favor.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

**Frijoles refritos, sin grasa,
bajos en sodio**

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

**Tortillas de maíz
(al menos 14 g o ½ oz cada una)**

50 unidades

100 unidades

**Queso *cheddar*, reducido en
grasa, rallado**

3⅛ tazas
(12½ oz)

6¼ tazas
(1 lb 9 oz)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Unte 2 cucharadas de frijoles en cada tortilla.
4. Esparza 1 cucharada de queso de manera uniforme encima de los frijoles en cada tortilla.
5. Coloque las tortillas en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") sin engrasar y hornee por 7 minutos o hasta que se derrita el queso.
Para 25 porciones, use 4 bandejas.
Para 50 porciones, use 8 bandejas.
6. Hornee las tortillas hasta que alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
7. Sirva 2 tostadas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Tostada de frijoles con queso

Información de acreditación del CACFP:

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:

 1½ onzas equivalentes de sustitutos de carne

 1 onza equivalente de granos 

O

Los frijoles se acreditan como un vegetal:

 ¼ taza de vegetales

 ½ onza equivalente de sustitutos de carne

 1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (queso *cheddar*).**
Las tortillas 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 (tortillas) 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.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 tostadas de frijoles con queso

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	167
Grasa total	4 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	187 mg
Carbohidrato total	25 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	36 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 6 lb 1 oz

Rendimiento: 50 tostadas de frijoles con queso

50 porciones

Peso: 12 lb 2 oz

Rendimiento: 100 tostadas de frijoles con queso



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Taza de pollo con queso y uvas

Pollo asado, queso *Colby* y uvas se envasan juntos para lograr una excelente merienda.



Ingredientes

Pechuga de pollo, cocida, sin piel, asada, cortada en cubos de ¼"

25 porciones

2¼ tazas
(9 oz)

50 porciones

1 qt + ½ taza
(1 lb 2 oz)

Queso *Colby*, cortado en cubos de ¼"

1½ tazas +
1 cucharada
(6¼ oz)

3 tazas +
2 cucharadas
(12½ oz)

Uvas rojas, sin semillas, frescas, cortadas por la mitad* (lave las uvas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)

3 qt + ½ taza

1 gal + 2 qt +
1 taza

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En 25 o 50 tazas de plástico transparente (de 6 oz líquidas), coloque en capas: 1 cucharada (cucharón # 70) de pollo y 1 cucharada (cucharón # 70) de queso.
3. Finalmente, ponga una capa de ½ taza (cucharón # 8) de uvas cortadas por la mitad.
4. Sirva 1 taza (de 6 oz líquidas). Sirva inmediatamente o cubra y mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Taza de pollo con queso y uvas

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (queso Colby).**
- **Prevención del atragantamiento:** Los trozos grandes de cubos de queso pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, use queso rallado. Consulte la página 85 para obtener más información.
- **Prevención del atragantamiento:** Las uvas enteras pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, corte las uvas por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelas en trocitos más pequeños de menos de ½ pulgada. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si prepara los ingredientes (el pollo en cubos, el queso en cubos y las uvas cortadas por la mitad) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar esta merienda (refrigerio).



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de pollo con queso y uvas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	107
Grasa total	3 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	12 mg
Sodio	150 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	16 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	60 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 6 lb 7 oz

Rendimiento: 3 qt 3⁵/₈ tazas de pollo con queso y uvas

50 porciones

Peso: 12 lb 15 oz

Rendimiento: 1 gal 3 qt 3¹/₄ tazas de pollo con queso y uvas

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Uvas, frescas	5 lb 11 oz	11 lb 6 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Taza de pollo con queso y uvas

Pollo asado, queso *Colby* y uvas se envasan juntos para lograr una excelente merienda.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Pechuga de pollo, cocida, sin piel, asada, cortada en cubos de ¼"

1 qt + ½ taza
(1 lb 2 oz)

1 qt + 1 taza
(2 lb 4 oz)

Queso *Colby*, cortado en cubos de ¼"

3 tazas +
2 cucharadas
(12½ oz)

1 qt +
2¼ tazas
(1 lb 9 oz)

Uvas rojas, sin semillas, frescas, cortadas por la mitad* (lave las uvas cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlas)

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. En 25 o 50 tazas de plástico transparente (de 8 oz líquidas), coloque en capas: 2 cucharadas de pollo (cucharón # 30) y 2 cucharadas de queso (cucharón # 30).
3. Finalmente, ponga una capa con ¾ taza de uvas cortadas por la mitad.
4. Sirva 1 taza (de 8 oz líquidas). Sirva inmediatamente o cubra y mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Taza de pollo con queso y uvas

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de frutas



1 onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (queso Colby).**
- Si prepara los ingredientes (el pollo en cubos, el queso en cubos y las uvas cortadas por la mitad) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar esta merienda (refrigerio).

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 10 lb 4 oz

Rendimiento: 1 gal 2 qt 1 taza de pollo con queso y uvas

50 porciones

Peso: 20 lb 8 oz

Rendimiento: 3 gal 2 tazas de pollo con queso y uvas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de pollo con queso y uvas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	180
Grasa total	5 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	24 mg
Sodio	299 mg
Carbohidrato total	28 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	114 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
Uvas, frescas	8 lb 10 oz	17 lb 4 oz



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Salsa de maíz con chips de tortilla

El maíz y los tomates unen sus fuerzas para crear una salsa divertida.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Maíz, en grano, congelado, descongelado, escurrido

2 qt

1 gal

Tomate, fresco, cortado en cubos de ¼"* (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¼ tazas

Pepino, fresco, sin pelar, cortado en cubos de ¼"* (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¼ tazas

Cebollín, fresco, picado* (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

½ taza

1 taza

Condimento de chile con limón

2 cucharaditas

1 cucharada +
1 cucharadita

Crema agria, ligera

½ taza

1 taza

Chips de tortilla

12½ oz
(al menos 350 g)

1 lb 9 oz (al
menos 700 g)

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, mezcle el maíz, el tomate, el pepino, el cebollín, el condimento de chile con limón y la crema agria (vea las notas).
3. Sirva ½ taza (cucharón de 4 oz) de salsa de maíz con ½ onza de chips de tortilla (alrededor de 5–7 chips enteros). Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Salsa de maíz con chips de tortilla

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de vegetales



½ onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (crema agria).** Las tortillas 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 (chips de tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- **Prevención del atragantamiento:** Los granos de maíz enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si prepara la salsa de maíz con anticipación, almacénala en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de salsa de maíz con ½ onza equivalente de chips de tortilla

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	122
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	91 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	29 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 6 lb ½ oz

Rendimiento: 3 qt ½ taza de salsa de maíz, 12½ oz de chips de tortilla

50 porciones

Peso: 12 lb 1¼ oz

Rendimiento: 1 gal 2 qt 1 taza de salsa de maíz, 1 lb 9 oz de chips de tortilla

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Cebollín, fresco	1¼ oz	2½ oz
Pepino, fresco	1 lb 3½ oz	2 lb 7 oz
Tomate, fresco	1 lb 10½ oz	3 lb 5 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Salsa de maíz con chips de tortilla

El maíz y los tomates unen sus fuerzas para crear una salsa divertida.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Maíz, en grano, congelado, descongelado, escurrido

3 qt + ½ taza

1 gal + 2 qt
+ 1 taza

Tomate, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1 qt + ¾ taza

2 qt +
1½ tazas

Pepino, fresco, sin pelar, cortado en cubos de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1 qt + ¾ taza

2 qt +
1½ tazas

Cebollín, fresco, picado* (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

¾ taza

1½ tazas

Condimento de chile con limón

1 cucharada

2 cucharadas

Crema agria, ligera

¾ taza

1½ tazas

Chips de tortilla

1 lb 9 oz
(al menos 700 g)

3 lb 2 oz
(al menos
1400 g)

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, mezcle el maíz, el tomate, el pepino, el cebollín, el condimento de chile con limón y la crema agria (vea las notas).
3. Sirva ¾ taza (cucharón de 6 oz) de salsa de maíz con 1 onza de chips de tortilla (alrededor de 10–15 chips enteros). Sirva inmediatamente o mantenga la salsa refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Salsa de maíz con chips de tortilla

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de vegetales



1 onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (crema agria).** Las tortillas 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 (chips de tortilla) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si prepara la salsa de maíz con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.
- 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: 9 lb 7½ oz

Rendimiento: 1 gal 2¾ qt de salsa de maíz,
1 lb 9 oz de chips de tortilla

50 porciones

Peso: 18 lb 14⅛ oz

Rendimiento: 2 gal 1 qt 1½ tazas de salsa de maíz, 3 lb 2 oz de chips de tortilla



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de salsa de maíz con 1 onza equivalente de chips de tortilla

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	218
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	158 mg
Carbohidrato total	36 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	51 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
Cebollín, fresco	2 oz	4 oz
Pepino, fresco	1 lb 13 oz	3 lb 10 oz
Tomate, fresco	2 lb 7¾ oz	5 lb

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Burritos de pollo al curri

Usted puede usar el curri en polvo para una variedad de recetas. En esta receta, el curri le agrega un sabor fantástico al burrito.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Yogur griego, natural, sin grasa

1 taza

2 tazas

Curri en polvo

1 cucharadita

2 cucharaditas

Pollo, deshuesado, sin piel, cocido, cortado en cubos de ¼"

3¼ tazas
(12½ oz)

1 qt +
2¼ tazas
(1 lb 9 oz)

Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en cubos de ¼" (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

3⅔ tazas

1 qt +
3⅓ tazas

Uvas pasas, doradas

1½ tazas +
1 cucharada

3 tazas +
2 cucharadas

Tortillas, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)

12½ unidades

25 unidades

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine el yogur y el curri en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
3. Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana, las uvas pasas y revuelva (vea las notas).
4. Coloque ½ taza (cucharón # 8) de ensalada de pollo en el centro de cada tortilla. Doble hacia adentro cada lado de las tortillas y luego enróllelas.
5. Colóquelas con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelas por la mitad.
6. Sirva ½ burrito (1 mitad). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Burritos de pollo al curri

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de carnes
-  ¾ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (tortillas).** Las tortillas 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 (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- 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 burrito (1 mitad) de pollo al curri

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	120
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	11 mg
Sodio	164 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	24 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 4 lb

Rendimiento: 25 mitades de burritos de pollo al curri

50 porciones

Peso: 7 lb 15 oz

Rendimiento: 50 mitades de burritos de pollo al curri

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:

Manzana, fresca

25 porciones

1 lb ½ oz

50 porciones

2 lb 1 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Burritos de pollo al curri

Usted puede usar el curri en polvo para una variedad de recetas. En esta receta, el curri le agrega un sabor fantástico al burrito.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Yogur griego, natural, sin grasa	2 tazas	1 qt
Curri en polvo	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Pollo, deshuesado, sin piel, cocido, cortado en cubos de ¼"	1 qt + 2¼ tazas (1 lb 9 oz)	3 qt + ½ taza (3 lb 2 oz)
Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en cubos de ¼" (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	1 qt + 3⅓ tazas	3 qt + 2¾ tazas
Uvas pasas, doradas	3 tazas + 2 cucharadas	1 qt + 2¼ tazas
Tortillas, de trigo integral (8" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)	25 unidades	50 unidades

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine el yogur y el curri en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
3. Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana, las uvas pasas y revuelva (vea las notas).
4. Coloque ½ taza (cucharón # 8) de ensalada de pollo en el centro de cada tortilla. Doble hacia adentro cada lado de las tortillas y luego enróllelas.
5. Colóquelas con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelas por la mitad.
6. Sirva 1 burrito (2 mitades). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Burritos de pollo al curri

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes
-  1½ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (tortillas).** Las tortillas 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 (tortillas) 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.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- 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 burrito (2 mitades) de pollo al curri

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	231
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	22 mg
Sodio	308 mg
Carbohidrato total	39 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	17 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	49 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 7 lb 15⅞ oz

Rendimiento: 25 burritos de pollo al curri

50 porciones

Peso: 15 lb 15⅓ oz

Rendimiento: 50 burritos de pollo al curri

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	2 lb 1 oz	4 lb 2 oz



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Caja bento con alimentos del deli

Dé rienda suelta a su creatividad. Este artículo de moda le permite satisfacer el apetito y ser creativo al mismo tiempo.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Mayonesa, reducida en grasa	1 taza	2 tazas
Mostaza, amarilla	$\frac{1}{3}$ taza	$\frac{2}{3}$ taza
Miel	$\frac{1}{3}$ taza	$\frac{2}{3}$ taza
Ajo en polvo	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Pavo de deli, bajo en sodio, cortado en rebanadas de 1 onza	11 oz	1 lb 6 oz
Queso <i>cheddar</i> , reducido en grasa, cortado en rebanadas de 1 onza	12 $\frac{1}{2}$ oz	1 lb 9 oz
Tomates, frescos, tipo <i>cherry</i> (lave los tomates cuidadosamente con agua corriente)	50 unidades (1 lb 2 $\frac{1}{2}$ oz)	100 unidades (2 lb 5 oz)
Pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de $\frac{1}{4}$ "* (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)	3 tazas + 2 cucharadas (1 lb 5 oz)	1 qt + 2 $\frac{1}{4}$ tazas (2 lb 10 oz)
Galletas <i>crackers</i> , trenzadas, de trigo integral, cuadradas, alrededor de 1 $\frac{1}{2}$ " por 1 $\frac{1}{2}$ " cada una (vea las notas)	10 oz (al menos 275 g)	20 oz (al menos 550 g)

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga el aderezo a un lado.
3. Corte las rebanadas de pavo por la mitad.
4. Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 25 y 50 porciones iguales.
5. Llene cada espacio en la caja con 1 cucharada de aderezo, pavo y queso ($\frac{1}{2}$ rebanada de pavo y 2 cuadrados de queso), tomates (2) y pepinos (2) y galletas *crackers* (3). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Caja bento con alimentos del deli

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de vegetales
-  ¾ onza equivalente de carnes/
sustitutos de carne
-  ½ onza equivalente de granos 

Notas:

- Contiene leche (queso *cheddar*), trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).
- **Prevención del atragantamiento:** Los tomates tipo *cherry* enteros pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Para reducir el riesgo de atragantamiento, corte los tomates *cherry* por la mitad a lo largo. Si es necesario, córtelos en trocitos más pequeños de no más de ½ pulgada. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si sirve otro tipo de galletas, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 10 onzas (275 g) de galletas *crackers* para 25 porciones o 20 onzas (550 g) de galletas *crackers* para 50 porciones de esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada.
- Necesita una etiqueta de Nutrición Infantil (CN label, en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto para acreditar los alimentos del deli/ fiambres que no se encuentran en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil.

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Pepino, fresco



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 caja bento con alimentos del deli

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	174
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	20 mg
Sodio	176 mg
Carbohidrato total	18 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	109 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 7 lb 4¼ oz

Rendimiento: 25 cajas bento con alimentos del deli

50 porciones

Peso: 14 lb 8½ oz

Rendimiento: 50 cajas bento con alimentos del deli



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Caja bento con alimentos del deli

Dé rienda suelta a su creatividad. Este artículo de moda le permite satisfacer el apetito y ser creativo al mismo tiempo.



Ingredientes

	25 porciones	50 porciones
Mayonesa, reducida en grasa	2 tazas	1 qt
Mostaza, amarilla	$\frac{2}{3}$ taza	1 $\frac{1}{3}$ tazas
Miel	$\frac{2}{3}$ taza	1 $\frac{1}{3}$ tazas
Ajo en polvo	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
Pavo de deli, bajo en sodio, cortado en rebanadas de 1 onza	1 lb 6 oz	2 lb 12 oz
Queso <i>cheddar</i>, reducido en grasa, cortado en rebanadas de 1 onza	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz
Tomates, frescos, tipo <i>cherry</i> (lave los tomates cuidadosamente con agua corriente)	150 unidades (3 lb 6 oz)	300 unidades (6 lb 12 oz)
Pepino, fresco, pelado, cortado en rebanadas de $\frac{1}{4}$"* (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo/pelarlo)	2 lb 10 oz	5 lb 4 oz
Galletas <i>crackers</i>, trenzadas, de trigo integral, cuadradas, alrededor de $1\frac{1}{2}$" por $1\frac{1}{2}$" cada una (vea las notas)	20 oz (al menos 550 g)	40 oz (al menos 1100 g)

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la mostaza amarilla, la miel y el ajo en polvo. Ponga el aderezo a un lado.
3. Corte las rebanadas de pavo por la mitad.
4. Corte cada rebanada de queso en 4 cuadrados. Divida el pavo y el queso en 25 y 50 porciones iguales.
5. Llene cada espacio en la caja con 2 cucharadas de aderezo, pavo y queso (2 mitades de pavo y 4 cuadrados de queso), tomates (6) y pepinos (6) y galletas *crackers* (6). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Caja bento con alimentos del deli

Información de acreditación del CACFP:

-  ¾ taza de vegetales
-  1½ onzas equivalentes de carnes/
sustitutos de carne
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- Contiene leche (queso *cheddar*), trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 20 oz (550 g) de galletas *crackers* para 25 porciones o 40 oz (1100 g) de galletas *crackers* para 50 porciones de esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada.
- Necesita una etiqueta de Nutrición Infantil (CN label, en inglés) o una Declaración de Formulación del Producto para acreditar los alimentos del deli/ fiambres que no se encuentran en la Guía de compra de alimentos para los Programas de Nutrición Infantil.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 caja bento con alimentos del deli

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

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 12 lb 10 oz

Rendimiento: 25 cajas bento con alimentos del deli

50 porciones

Peso: 25 lb 4 oz

Rendimiento: 50 cajas bento con alimentos del deli

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:

Pepino, fresco

25 porciones

3 lb 2 oz

50 porciones

6 lb 4 oz



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Merienda de frutas secas y cereales

El cereal no es solo para el desayuno. Esta mezcla crujiente de cereales y frutas secas es una merienda rica en grano integral y divertida.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Manzana, deshidrata, en rebanadas o aros, humedad regular, cortada en trocitos de ½" (vea las notas)

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt + 2¼ tazas

Cerezas, rojas agrias, deshidratadas, enteras, sin semilla (vea las notas)

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt + 2¼ tazas

Cereal de trigo triturado (*shredded wheat*), azucarado, tamaño miniatura

3 tazas +
2 cucharadas
(6½ oz)

1 qt + 2¼ tazas
(13 oz)

Cereal de avena entera tostada, en forma de O

1 qt + 3 tazas
(5½ oz)

3 qt + 2 tazas
(10½ oz)

Cuadrados de cereal multigrano

3 tazas +
2 cucharadas
(6½ oz)

1 qt + 2¼ tazas
(13 oz)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, agregue todos los ingredientes y mezcle.
3. Sirva ⅔ taza (cucharón # 6) de merienda de frutas secas y cereales.

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

Merienda de frutas secas y cereales

Información de acreditación del CACFP:

-  ½ taza de frutas
-  ½ onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (cereal).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas/deshidratadas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si decide hacer la receta sin las frutas secas/deshidratadas, combine los cereales en un tazón, mezcle y sirva ½ taza. Con esta modificación la receta se acredita como ½ onza equivalente de granos.
- Cada cereal debe contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Las frutas secas/deshidratadas acreditan el doble de la cantidad servida.
- 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 14¾ oz

Rendimiento: 1 gal ¾ taza de merienda de frutas secas y cereales

50 porciones

Peso: 5 lb 13½ oz

Rendimiento: 2 gal 1½ tazas de merienda de frutas secas y cereales



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

⅔ taza de merienda de frutas secas y cereales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	188
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	81 mg
Carbohidrato total	45 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	14 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	16 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: 0 minutos

Merienda de frutas secas y cereales

El cereal no es solo para el desayuno. Esta mezcla crujiente de cereales y frutas secas es una merienda rica en grano integral y divertida.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Manzana, deshidratada, en rebanadas o aros, humedad regular, cortada en trocitos de 1/2"

1 qt + 3/4 taza

2 qt + 1 1/2 tazas

Cerezas, rojas agrias, deshidratadas, enteras, sin semillas

1 qt + 3/4 taza

2 qt + 1 1/2 tazas

Cereal de trigo triturado (*shredded wheat*), azucarado, tamaño miniatura

1 qt + 2 1/4 tazas (13 oz)

3 qt + 1/2 taza (1 lb 9 oz)

Cereal de avena entera tostada, en forma de O

3 qt + 2 tazas (10 1/2 oz)

1 gal + 3 qt (1 lb 5 oz)

Cuadrados de cereal multigrano

1 qt + 2 1/4 tazas (13 oz)

3 qt + 1/2 taza (1 lb 9 oz)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón extragrande, agregue todos los ingredientes y mezcle.
3. Sirva 1 1/4 tazas de merienda de frutas secas y cereales.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Merienda de frutas secas y cereales

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de frutas



1¼ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (cereal).**
- Cada cereal debe contener un máximo de 6 gramos de azúcares totales por onza seca.
- Las frutas secas/deshidratadas acreditan el doble de la cantidad servida.
- 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: 4 lb 15½ oz

Rendimiento: 1 gal 3 qt 3¼ tazas de merienda de frutas secas y cereales

50 porciones

Peso: 9 lb 13 oz

Rendimiento: 3 gal 3 qt 2½ tazas de merienda de frutas secas y cereales



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1¼ tazas de merienda de frutas secas y cereales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	322
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	154 mg
Carbohidrato total	76 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	75 mg
Hierro	32 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 2 horas



Tiempo de cocción: 0 minutos

Burrito de vegetales frescos

Este burrito fácil de preparar es una fantástica y colorida merienda.



Ingredientes

Tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido

25 porciones

½ taza +
1 cucharada

50 porciones

1 taza +
2 cucharadas

Queso crema, reducido en grasa

¼ taza

½ taza

Tortillas, de trigo integral (8" de ancho, al menos 42 g o 1½ oz cada una)

12½ unidades

25 unidades

Lechuga romana, fresca, picada* (lave la lechuga cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

Pimiento rojo, fresco, cortado en tiras de ¼"* (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¼ tazas

Pepino, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼"* (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón pequeño, combine el tomate y el queso crema. Mezcle usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal (vea las notas).
3. Unte 1 cucharada de la mezcla de tomate y queso crema en el centro de cada tortilla.
4. Coloque ½ taza de lechuga romana, ¼ taza de tiras de pimientos rojos (6–8) y ½ taza de rebanadas de pepino (4) encima de la mezcla de tomate y queso crema.
5. Enrolle el burrito suavemente para que quede semiabierto.
6. Coloque el burrito con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelo por la mitad.
7. Sirva ½ burrito (1 mitad). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Burrito de vegetales frescos

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de vegetales



¾ onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (tortillas).** Las tortillas 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 (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si prepara los ingredientes (la mezcla de tomate y queso crema y los vegetales) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- 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 burrito (1 mitad) de vegetales frescos

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	77
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	1 mg
Sodio	162 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	24 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 5 lb 8¾ oz

Rendimiento: 25 mitades de burrito de vegetales frescos

50 porciones

Peso: 11 lb 1⅔ oz

Rendimiento: 50 mitades de burrito de vegetales frescos

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Lechuga romana, fresca	1 lb 4½ oz	2 lb 8¾ oz
Pepino, fresco	2 lb 2¼ oz	4 lb 4½ oz
Pimiento rojo, fresco	1 lb 2¾ oz	2 lb 5½ oz



Tiempo de preparación: 2 horas



Tiempo de cocción: 0 minutos

Burrito de vegetales frescos

Este burrito fácil de preparar es una fantástica y colorida merienda.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Tomate, cortado en cubos, enlatado, bajo en sodio, escurrido

1 taza +
1 cucharada

2 tazas +
2 cucharadas

Queso crema, reducido en grasa

½ taza

1 taza

Tortillas, de trigo integral (8" de ancho, al menos 42 g o 1½ oz cada una)

25 unidades

50 unidades

Lechuga romana, fresca, picada* (lave la lechuga cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

3 qt + ½ taza

1 gal + 2 qt +
1 taza

Pimiento rojo, fresco, cortado en tiras de ¼" (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1 qt + ¾ taza

2 qt + 1½ tazas

Pepino, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼" (lave el pepino cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

2 qt + 1½ tazas

1 gal + 3 tazas

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón pequeño, combine el tomate y el queso crema. Mezcle usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal (vea las notas).
3. Unte 1 cucharada de la mezcla de tomate y queso crema en el centro de cada tortilla.
4. Coloque ½ taza de lechuga romana, 3 cucharadas de tiras de pimientos rojos (5-6) y ¼ taza + 2 cucharadas de rebanadas de pepino (3) encima de la mezcla de tomate y queso crema.
5. Enrolle el burrito suavemente para que quede semiabierto.
6. Coloque el burrito con la unión hacia abajo en una tabla de cortar y córtelo por la mitad.
7. Sirva 1 burrito (2 mitades). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Burrito de vegetales frescos

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de vegetales



1½ onzas equivalentes de granos

Notas:

- **Contiene leche (queso crema) y trigo (tortillas).** Las tortillas 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 (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si prepara los ingredientes (la mezcla de tomate y queso crema y los vegetales) con anticipación, almacénelos en recipientes herméticos por separado a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los burritos.
- 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: 9 lb 1⅓ oz

Rendimiento: 25 burritos de vegetales frescos

50 porciones

Peso: 18 lb 2⅔ oz

Rendimiento: 50 burritos de vegetales frescos

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Lechuga romana, fresca	2 lb 9 oz	5 lb 1½ oz
Pepino, fresco	3 lb 3 oz	6 lb 6 oz
Pimiento rojo, fresco	1 lb 11½ oz	3 lb 7 oz



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 burrito (2 mitades) de vegetales frescos

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	149
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	288 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	44 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 pollo y frutas con galletas *crackers*

Agregue color a su ensalada de pollo con esta receta sencilla.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Mayonesa, reducida en grasa

½ taza

1 taza

Jugo de limón amarillo

2 cucharaditas

1 cucharada +
1 cucharadita

Semillas de apio

1 cucharadita

2 cucharaditas

Cebolla en polvo

½ cucharadita

1 cucharadita

Pechuga de pollo, deshuesada,
sin piel, cocida, cortada en
cubos de ¼"

3 tazas +
2 cucharadas
(12½ oz)

1 qt +
2¼ tazas
(1 lb 9 oz)

Manzana, fresca, sin pelar, sin
semillas, tipo *Granny Smith*,
cortada en cubos de ¼"* (lave la
manzana cuidadosamente con
agua corriente antes de cortarla)

1½ tazas +
1 cucharada

3 tazas +
2 cucharadas

Arándanos rojos,
secos/deshidratados
(vea las notas)

¾ taza +
1 cucharada

1⅔ tazas

Galletas *crackers*, saladas,
delgadas, de trigo integral,
alrededor de 1¼" por 1¼"
(vea las notas)

150 unidades
(al menos
10 oz o 275 g)

300 unidades
(al menos
20 oz o 550 g)

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine la mayonesa, el jugo de limón, las semillas de apio y la cebolla en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
3. Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana y los arándanos rojos y revuelva (vea las notas).
4. Sirva 2 cucharadas y 2 cucharaditas (cucharón # 24) de ensalada de pollo con 6 galletas *crackers*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Información de acreditación del CACFP:

-  1/8 taza de frutas
-  1/2 onza equivalente de carnes
-  1/2 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las frutas secas/deshidratadas pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si decide hacer la receta sin las frutas secas, siga las instrucciones tal como se describen sin agregar los arándanos rojos secos. Con esta modificación la receta se acredita como 1/2 oz eq de carnes y 1/2 oz eq de granos.
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas *crackers* que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 10 oz (275 g) de galletas *crackers* para 25 porciones y 20 oz (550 g) de galletas *crackers* para 50 porciones de esta receta.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento 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

2 cucharadas y 2 cucharaditas de ensalada de pollo y frutas con 6 galletas *crackers*

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	99
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	13 mg
Sodio	126 mg
Carbohidrato total	14 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	18 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 2 lb 8¾ oz

Rendimiento: 1 qt de ensalada de pollo y 150 galletas *crackers*

50 porciones

Peso: 5 lb 1¾ oz

Rendimiento: 2 qt de ensalada de pollo y 300 galletas *crackers*

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	7 oz	14 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Agregue color a su ensalada de pollo con esta receta sencilla.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Mayonesa, reducida en grasa	1 taza	2 tazas
Jugo de limón amarillo	1 cucharada + 1 cucharadita	2 cucharadas + 2 cucharaditas
Semillas de apio	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Cebolla en polvo	1 cucharadita	2 cucharaditas
Pechuga de pollo, deshuesada, sin piel, cocida, cortada en cubos de ¼"	1 qt + 2¼ tazas (1 lb 9 oz)	3 qt + ½ taza (3 lb 2 oz)
Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, tipo <i>Granny Smith</i>, cortada en cubos de ¼"* (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	3 tazas + 2 cucharadas	1 qt + 2¼ tazas
Arándanos rojos, secos/deshidratados	1⅔ tazas	3¼ tazas
Galletas <i>crackers</i>, saladas, delgadas, trigo integral, alrededor de 1¼" por 1¼" (vea las notas)	300 unidades (al menos 20 oz o 550 g)	600 unidades (al menos 40 oz o 1100 g)

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine la mayonesa, el jugo de limón, las semillas de apio y la cebolla en polvo. Revuelva hasta que queden bien mezclados.
3. Usando una espátula de goma, agregue el pollo, la manzana y los arándanos rojos y revuelva (vea las notas).
4. Sirva ⅓ taza (cucharón # 12) de ensalada de pollo con 12 galletas *crackers*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de pollo y frutas con galletas *crackers*

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  1 onza equivalente de carnes
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (galletas *crackers*) y huevos (mayonesa).**
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers*, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 20 onzas (550 g) de galletas *crackers* para 25 porciones y 40 onzas (1100 g) de galletas *crackers* para 50 porciones de esta receta.
- Si prepara la ensalada de pollo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento 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

½ taza de ensalada de pollo y frutas con
12 galletas *crackers*

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	237
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	25 mg
Sodio	252 mg
Carbohidrato total	27 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	10 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	27 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 5 lb 1¾ oz

Rendimiento: 2 qt de ensalada de pollo
y 300 galletas *crackers*

50 porciones

Peso: 10 lb 3¼ oz

Rendimiento: 1 gal de ensalada de pollo
y 600 galletas *crackers*

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	13¾ oz	1 lb 12 oz



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 8 minutos

Bocaditos de *bagel* con hierbas

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



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Bagels, de trigo integral
(al menos 84 g o 3 oz cada uno)

8½ unidades

17 unidades

Margarina, sin grasa *trans*

½ taza +
2 cucharadas

1¼ tazas

Ajo en polvo

2 cucharaditas

1 cucharada +
1 cucharadita

Albahaca, en hojas, seca
(o albahaca, fresca, picada)

1 cucharada
(2 cucharadas)2 cucharadas
(¼ taza)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Corte cada *bagel* por la mitad (si no están cortados previamente). Luego corte cada mitad en tres pedazos.
4. Coloque la margarina en un tazón para horno microondas. Ponga la margarina a derretir en el microondas durante 10 segundos. Repita hasta que la margarina se derrita por completo.
5. Agregue el ajo en polvo y la albahaca a la margarina derretida y mezcle.
6. Coloque los pedazos de *bagel* en un tazón grande y mézclelos con la margarina condimentada.
7. Coloque los bocaditos de *bagel* condimentado en bandejas para hornear (18" x 26" x 1") sin engrasar y tuéstelos, alrededor de 7–8 minutos.
Para 25 porciones, use 1 bandeja.
Para 50 porciones, use 2 bandejas.
8. Sirva 2 bocaditos de *bagel* con hierbas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Bocaditos de *bagel* con hierbas

Información de acreditación del CACFP:

 1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (*bagel*).** Las *bagels* pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (*bagels*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si usa albahaca fresca, lávela cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 1 lb 9½ oz

Rendimiento: 50 bocaditos de *bagel*
con hierbas

50 porciones

Peso: 3 lb 3⅓ oz

Rendimiento: 100 bocaditos de *bagel*
con hierbas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 bocaditos de *bagel* con hierbas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	118
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	171 mg
Carbohidrato total	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	53 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: 8 minutos

Bocaditos de *bagel* con hierbas

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



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

***Bagels*, de trigo integral**
(al menos 84 g o 3 oz cada uno)

12½ unidades

25 unidades

Margarina, sin grasa *trans*

¾ taza

1½ tazas

Ajo en polvo

1 cucharada

2 cucharadas

Albahaca, en hojas, seca
(o albahaca, fresca, picada)

2 cucharadas
(¼ taza)

¼ taza
(½ taza)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Corte cada *bagel* por la mitad (si no están cortados previamente). Luego corte cada mitad en tres pedazos.
4. Coloque la margarina en un tazón para horno microondas. Ponga la margarina a derretir en el microondas durante 10 segundos. Repita hasta que la margarina se derrita por completo.
5. Agregue el ajo en polvo y la albahaca a la margarina derretida y mezcle.
6. Coloque los pedazos de *bagel* en un tazón grande y mézclelos con la margarina condimentada.
7. Coloque los bocaditos de *bagel* condimentado en bandejas para hornear (18" x 26" x 1") sin engrasar y tuéstelos, alrededor de 7–8 minutos.
Para 25 porciones, use 2 bandejas.
Para 50 porciones, use 4 bandejas.
8. Sirva 3 bocaditos de *bagel* con hierbas (½ *bagel*). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Bocaditos de *bagel* con hierbas

Información de acreditación del CACFP:

 1½ onzas equivalentes de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (*bagel*).** Los *bagels* pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (*bagel*) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Si usa albahaca fresca, lávela cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 2 lb 6 oz

Rendimiento: 75 bocaditos de *bagel*
con hierbas

50 porciones

Peso: 4 lb 12½ oz

Rendimiento: 150 bocaditos de *bagel*
con hierbas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

3 bocaditos de *bagel* con hierbas

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

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 20 minutos

Sandwichitos de ensalada de huevo

Estos sandwichitos resultan ideales para una merienda o para el almuerzo.



Ingredientes

Huevos, frescos, grandes, enteros

25 porciones

13 huevos

50 porciones

25 huevos

Cebollín, fresco, picado* (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

¼ taza

½ taza

Apio, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el apio cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

½ taza

1 taza

Pimienta negra, molida

¼ cucharadita

½ cucharadita

Mostaza, seca, molida

1 cucharadita

2 cucharaditas

Mayonesa, reducida en grasa

½ taza

1 taza

Pepinillo picado (*relish*), dulce

1 cucharada +
1 cucharadita

2 cucharadas +
2 cucharaditas

Panes o panecillos (hamburguesa, brioche, etc. al menos 28 g o 1 oz cada uno)

12½ unidades

25 unidades

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Hierva los huevos: Coloque los huevos en una olla grande y agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que el agua comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en el agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar, como huevos hervidos duros. 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. Póngalo a un lado.
4. Cuando los huevos están listos, retírelos con una cuchara ranurada y colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.
5. Pele y pique los huevos.
6. En un tazón grande, combine los huevos, el cebollín, el apio, la pimienta, la mostaza seca, la mayonesa y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).
7. Coloque ¼ taza (cucharón # 16) de ensalada de huevo dentro de cada pan o panecillo.
8. Corte el sándwich por la mitad.
9. Sirva ½ sandwichito. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Sandwichitos de ensalada de huevo

Información de acreditación del CACFP:



1 onza equivalente de sustitutos de carne



½ onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene huevos (huevos y mayonesa) y trigo (pan).** Los panes 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 baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y hará que resulte más fácil pelarlos.
- Si prepara la ensalada de huevo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los sándwiches.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ sandwichito de ensalada de huevo

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	101
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	104 mg
Sodio	95 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	21 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 2 lb 11¾ oz

Rendimiento: 25 sandwichitos de ensalada de huevo

50 porciones

Peso: 5 lb 11 oz

Rendimiento: 50 sandwichitos de ensalada de huevo

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Apio, fresco	2½ oz	5 oz
Cebollín, fresco	1½ oz	2¾ oz



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 20 minutos

Sandwichitos de ensalada de huevo

Estos sandwichitos resultan ideales para una merienda o para el almuerzo.



Ingredientes	25 porciones	50 porciones
Huevos, frescos, grandes, enteros	25 huevos	50 huevos
Cebollín, fresco, picado* (lave el cebollín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	½ taza	1 taza
Apio, fresco, cortado en cubos de ¼" (lave el apio cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	1 taza	2 tazas
Pimienta negra, molida	½ cucharadita	1 cucharadita
Mostaza, seca, molida	2 cucharaditas	1 cucharada + 1 cucharadita
Mayonesa, reducida en grasa	1 taza	2 tazas
Pepinillo picado (<i>relish</i>), dulce	2 cucharadas + 2 cucharaditas	⅓ taza
Panes o panecillos (hamburguesa, brioche, etc. de al menos 28 g o 1 oz cada uno)	25 unidades	50 unidades

*Guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Hierva los huevos: Coloque los huevos en una olla grande y agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que el agua comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en el agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar, como huevos hervidos duros. 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. Póngalo a un lado.
4. Cuando los huevos están listos, retírelos con una cuchara ranurada y colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.
5. Pele y pique los huevos.
6. En un tazón grande, combine los huevos, el cebollín, el apio, la pimienta, la mostaza seca, la mayonesa y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).
7. Coloque ¼ taza (cucharón # 16) de ensalada de huevo dentro de cada pan o panecillo.
8. Sirva 1 sandwichito. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Sandwichitos de ensalada de huevo

Información de acreditación del CACFP:



2 onzas equivalentes de sustitutos de carne



1 onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene huevos (huevos y mayonesa) y trigo (pan).** Los panes 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 baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y hará que resulte más fácil pelarlos.
- Si prepara la ensalada de huevo con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de preparar los sándwiches.
- 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 7¾ oz

Rendimiento: 25 sandwichitos de ensalada de huevo

50 porciones

Peso: 10 lb 15½ oz

Rendimiento: 50 sandwichitos de ensalada de huevo

***Guía de mercadeo:**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Apio, fresco	5 oz	9¾ oz
Cebollín, fresco	2¾ oz	5½ oz



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 sandwichito de ensalada de huevo

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	203
Grasa total	10 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	209 mg
Sodio	194 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	5 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
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: 0 minutos

Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Las galletas *Graham* son la combinación perfecta con casi todo.

Esta combinación, que incluye frutas y mantequilla de maní, es una merienda deliciosa.



Ingredientes

Fresas, congeladas, enteras, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas

25 porciones

1 gal + 2 qt +
1 taza
(6 lb 9 oz)

50 porciones

3 gal + 2 tazas
(13 lb 2 oz)

Mantequilla de maní, suave

1½ tazas +
1 cucharada

3 tazas +
2 cucharadas

Galleta *Graham*, dulce, en forma de oso, rica en grano integral alrededor de 1" por 1½" (vea las notas)

12½ oz
(al menos 350 g
o 1 qt + 2¼ tazas)

25 oz
(al menos 700 g
o 3 qt + ½ taza)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine las fresas y la mantequilla de maní. Usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal, mezcle los ingredientes hasta que quede una mezcla suave. Permita que se asiente durante 10–15 minutos.
3. Coloque ½ taza (cucharón # 8) de la mezcla de fresas y mantequilla de maní en una taza o tazón de 6 oz líquidas. Cubra con ¼ taza de mini galletas *Graham* (en forma de oso) o 14 gramos de galletas *Graham* trituradas (vea las notas).
4. Sirva 1 porción (1 taza o tazón de 6 oz líquidas). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Información de acreditación del CACFP:

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

Notas:

- **Contiene maní (mantequilla de maní) y trigo (galletas dulces en forma de oso).**
- **Prevención del atragantamiento:** Las mantequillas de nueces pueden constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- Si no se sirve inmediatamente, no esparza las galletas encima de la mezcla de fresas y mantequilla de maní. Se recomienda que almacene los ingredientes por separado para evitar que las galletas se ablanden.
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers* dulces, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 12½ oz (350 g) para 25 porciones o 25 oz (700 g) para 50 porciones de esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción (taza o tazón de 6 fl oz) de mini galletas *Graham* con mantequilla de nueces y bayas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	236
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	121 mg
Carbohidrato total	34 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	19 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	82 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 8 lb 4¼ oz

Rendimiento: 1 qt ½ taza de mantequilla de nuez y bayas,
1 qt 2¼ tazas de galletas *Graham*

50 porciones

Peso: 16 lb 8½ oz

Rendimiento: 2 qt 1 taza de mantequilla de nuez y bayas,
3 qt ½ taza de galletas *Graham*



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Las galletas *Graham* son la combinación perfecta con casi todo.

Esta combinación, que incluye frutas y mantequilla de maní, es una merienda deliciosa.



Ingredientes

Fresas, congeladas, enteras, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas

25 porciones

2 gal + 1 qt +
½ taza
(9 lb 12½ oz)

50 porciones

4 gal + 2 qt +
3 tazas
(19 lb 9 oz)

Mantequilla de maní, suave

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¼ tazas

Galleta *Graham*, dulce, en forma de oso, rica en grano integral alrededor de 1" por 1½" (vea las notas)

25 oz
(al menos 700 g
o 3 qt + ½ taza)

50 oz
(al menos 1400 g
o 1 gal + 2 qt +
1 taza)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, mezcle las fresas y la mantequilla de maní. Usando una batidora eléctrica de mano o de pedestal, mezcle los ingredientes hasta que quede una mezcla suave. Permita que se asiente durante 10–15 minutos.
3. Coloque ¾ taza + 2 cucharadas de la mezcla de fresas y mantequilla de maní en una taza o tazón de 9 oz líquidas. Cubra con ½ taza de mini galletas *Graham* (en forma de oso) o 28 gramos de galletas trituradas (vea las notas).
4. Sirva 1 porción (taza o tazón de 9 oz líquidas). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Mini galletas *Graham* con mantequilla de nuez y bayas

Información de acreditación del CACFP:

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

Notas:

- **Contiene maní (mantequilla de maní) y trigo (galletas dulces en forma de oso).**
- Si no se sirve inmediatamente, no esparza las galletas encima de la mezcla de fresas y mantequilla de maní. Se recomienda que almacene los ingredientes por separado para evitar que las galletas se ablanden.
- Si sirve otro tipo de galletas *crackers* dulces, es posible que cambie la información nutricional y el número de galletas que debe servir. Consulte la etiqueta de información nutricional u otra información en el empaque del alimento para asegurarse de que compra al menos 25 oz (700 g) de galletas *crackers* para 25 porciones o 50 oz (1400 g) de galletas *crackers* para 50 porciones de esta receta.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción (taza o tazón de 9 fl oz) de mini galletas *Graham* con mantequilla de nueces y bayas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	443
Grasa total	20 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	0 mg
Sodio	242 mg
Carbohidrato total	58 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	31 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	147 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 13 lb 3⅞ oz

Rendimiento: 1 gal + 1 qt + ½ taza de mantequilla de nuez y bayas, 3 qt + ½ taza de galletas *Graham*

50 porciones

Peso: 26 lb 6⅔ oz

Rendimiento: 2 gal + 2 qt + 1 taza de mantequilla de nueces y bayas, 1 gal + 2 qt + 1 taza de galletas *Graham*



Tiempo de preparación: 2 horas



Tiempo de cocción: 30 minutos

Chips de calabacín con parmesano

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



Ingredientes

Aceite en aerosol para cocinar

25 porciones

3 rociadas

50 porciones

5 rociadas

Migas de pan, de trigo integral

2¼ tazas +
2 cucharadas

1 qt +
¾ taza

Condimento italiano, seco

1 cucharada +
1 cucharadita

2 cucharadas +
2 cucharaditas

Queso parmesano, rallado

1 taza (3 oz)

2 tazas (6 oz)

Calabacín, fresco, sin pelar, cortado en rebanadas de ¼" (lave el calabacín cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

1 gal + 1 qt +
1 taza
(5 lb)

2 gal + 2 qt +
2 tazas
(10 lb)

Mayonesa, reducida en grasa

1 taza

2 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. Cubra las bandejas para hornear con papel de aluminio o papel pergamino y rocíe ligeramente el aceite en aerosol.
Para 25 porciones, use 2 bandejas de tamaño completo (18" x 26" x 1") y 1 bandeja de tamaño medio (18" x 13" x 1").
Para 50 porciones, use 5 bandejas de tamaño completo (18" x 26" x 1").
4. En un tazón grande, mezcle las migas de pan, el condimento italiano y el queso parmesano.
5. En un tazón extragrande o en una bandeja para mesa de vapor de 4", combine las rebanadas de calabacín y la mayonesa. Mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.
6. Agregue la mezcla de las migas de pan y mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.
7. Coloque las rebanadas de calabacín en las bandejas para hornear que preparó, asegurándose de que estén una sola capa. Espolvoree las migas de pan restantes (en el tazón) encima de las rebanadas de calabacín.
8. Hornee hasta que estén doradas y crujientes, alrededor de 30 minutos. Hornee hasta que el calabacín alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
9. Sirva ½ taza (cucharón de 4 onzas). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

Chips de calabacín con parmesano

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de vegetales



¼ onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene huevos (mayonesa) y trigo (migas de pan).** Las migas de pan pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (migas de pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento.”
- Es posible reemplazar las migas de pan de trigo integral con migas de pan regular.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- Se recomienda preparar la receta el mismo día que se sirve para mantener la calidad.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 3 lb 1¾ oz

Rendimiento: 3 qt ½ taza de chips de calabacín con parmesano

50 porciones

Peso: 6 lb 4⅛ oz

Rendimiento: 1 gal 2 qt 1 taza de chips de calabacín con parmesano



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de chips de calabacín con parmesano

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	92
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	217 mg
Carbohidrato total	12 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	66 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:

Calabacín, fresco

25 porciones

5 lb 3½ oz

50 porciones

10 lb 6¾ oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 2 horas



Tiempo de cocción: 30 minutos

Chips de calabacín con parmesano

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



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Aceite en aerosol para cocinar

5 rociadas

10 rociadas

Migas de pan, de trigo integral

1 qt

2 qt

Condimento italiano, seco

2 cucharadas +
1 cucharadita

⅓ taza

Queso parmesano, rallado

1½ tazas (5 oz)

3 tazas (10 oz)

**Calabacín, fresco, sin pelar,
cortado en rebanadas
de ¼"* (lave el calabacín
cuidadosamente con agua
corriente antes de cortarlo)**

2 gal
(7 lb 7 oz)

4 gal
(14 lb 14 oz)

Mayonesa, reducida en grasa

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. Cubra las bandejas para hornear (18" x 26" x 1") con papel de aluminio o papel de pergamino y rocíe ligeramente con el aceite en aerosol para cocinar.
Para 25 porciones, use 5 bandejas.
Para 50 porciones, use 10 bandejas.
4. En un tazón pequeño, mezcle las migas de pan, el condimento italiano y el queso parmesano.
5. En un tazón (o tazones) extragrande(s) o en una(s) bandeja(s) para mesa de vapor de 4", combine las rebanadas de calabacín y la mayonesa. Mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.
6. Agregue la mezcla de las migas de pan y mezcle hasta que todas las rebanadas queden cubiertas.
7. Coloque las rebanadas de calabacín en las bandejas para hornear que preparó, asegurándose de que estén una sola capa. Espolvoree las migas de pan restantes (en el tazón) encima de las rebanadas de calabacín.
8. Hornee hasta que estén doradas y crujientes, alrededor de 30 minutos. Hornee hasta que el calabacín alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
9. Sirva ¾ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Chips de calabacín con parmesano

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de vegetales



¾ onza equivalente de granos

Notas:

- **Contiene huevos (mayonesa) y trigo (migas de pan).** Las migas de pan pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (migas de pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Es posible reemplazar las migas de pan de trigo integral con migas de pan regular.
- El símbolo indica que la receta es rica en grano integral.
- Se recomienda preparar la receta el mismo día que se sirve para mantener la calidad.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una merienda (refrigerio) ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de chips de calabacín con parmesano

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	138
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	7 mg
Sodio	313 mg
Carbohidrato total	19 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	110 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 4 lb 11½ oz

Rendimiento: 1 gal 2¾ tazas de calabacín
con queso parmesano

50 porciones

Peso: 9 lb 6 oz

Rendimiento: 2 gal 1 qt 1½ tazas de calabacín
con parmesano

*Guía de mercadeo:

Alimentos tal como se compraron para:

	25 porciones	50 porciones
Calabacín, fresco	7 lb 12 oz	15 lb 8 oz

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Batido de durazno y yogur

Con solo dos ingredientes, este simple batido se convertirá en uno de sus favoritos.



Ingredientes

**Duraznos, congelados,
sin azúcares añadidos,
descongelados, escurridos**

25 porciones

2 gal (7 lb)

50 porciones

4 gal (14 lb)

Yogur de vainilla, bajo en grasa

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Agregue los duraznos y el yogur a una licuadora. Licúe hasta que quede un batido suave.
3. Sirva ¾ taza (cucharón de 6 onzas). 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

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- La refrigeración de los batidos por más de 3 horas puede producir un cambio de textura.
- Los batidos se pueden preparar con anticipación y conservar en el congelador.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 10 lb 2 oz

Rendimiento: 25 batidos de durazno y yogur

50 porciones

Peso: 20 lb 4 oz

Rendimiento: 50 batidos de durazno y yogur

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de batido de durazno y yogur

NUTRIENTES

Calorías

CANTIDAD

109

Grasa total

1 g

Grasa saturada

0 g

Cholesterol

3 mg

Sodio

37 mg

Carbohidrato total

24 g

Fibra dietética

2 g

Azúcares totales

22 g

Incluye azúcares añadidos

N/A

Proteína

4 g

Vitamina D

N/A

Calcio

97 mg

Hierro

0 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: 0 minutos

Batido de durazno y yogur

Con solo dos ingredientes, este simple batido se convertirá en uno de sus favoritos.



Ingredientes

**Duraznos, congelados,
sin azúcares añadidos,
descongelados, escurridos**

25 porciones

2 gal + 3 qt
+ 3 tazas
(10 lb 6 oz)

50 porciones

5 gal + 3 qt
+ 2 tazas
(20 lb 12 oz)

Yogur de vainilla, bajo en grasa

3 qt + ½ taza

1 gal + 2 qt
+ 1 taza

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Agregue los duraznos y el yogur a una licuadora. Licúe hasta que quede un batido suave.
3. Sirva 1¼ tazas (cucharón de 10 onzas). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de frutas



1 onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- La refrigeración de los batidos por más de 3 horas puede producir un cambio de textura.
- Los batidos se pueden preparar con anticipación y conservar en el congelador.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 16 lb 10 oz

Rendimiento: 25 batidos de durazno y yogur

50 porciones

Peso: 33 lb 4 oz

Rendimiento: 50 batidos de durazno y yogur

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1¼ tazas de batido de durazno y yogur

NUTRIENTES

Calorías

CANTIDAD

187

Grasa total

1 g

Grasa saturada

1 g

Colesterol

6 mg

Sodio

75 mg

Carbohidrato total

40 g

Fibra dietética

3 g

Azúcares totales

37 g

Incluye azúcares añadidos

N/A

Proteína

7 g

Vitamina D

N/A

Calcio

194 mg

Hierro

1 mg

Potasio

N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 10 minutos

Salsa de yogur y hummus con vegetales

¡Esta es una excelente manera de servir proteínas en la merienda!

Sirva esta salsa con una variedad de vegetales o un pan o una galleta integral.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Garbanzos, bajos en sodio, enlatados, enjuagados y escurridos (conservar el líquido para usarlo en el paso 2. Si usa agua, enjuague y escurra los garbanzos) O garbanzos secos*

1 qt + 1 taza

2 qt + 2 tazas

Ajo en polvo

2 cucharaditas

1 cucharada +
1 cucharadita

Jugo de limón amarillo, recién exprimido o embotellado

1 cucharada +
1 cucharadita

2 cucharadas +
2 cucharaditas

Aceite vegetal

¼ taza

½ taza

Agua o el líquido de los garbanzos

½ taza

1 taza

Comino, molido

2 cucharaditas

1 cucharada +
1 cucharadita

Pimienta negra, molida

½ cucharadita

1 cucharadita

Yogur griego, natural, sin grasa

½ taza

1 taza

Brócoli, floretes, fresco

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

Zanahorias, tipo *baby*, frescas

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En una licuadora o un procesador de alimentos, triture los garbanzos, el ajo en polvo, el jugo de limón, el aceite vegetal, el agua o el líquido de los garbanzos, el comino, la pimienta negra y el yogur. Mezcle hasta que quede suave. Agregue más agua o líquido si es necesario. Póngalo a un lado y manténgalo refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea notas).
3. Coloque 2–3 pulgadas de agua y una canasta para cocinar al vapor en un sartén grande. Póngalo en la estufa a fuego medio-alto durante 2–3 minutos o hasta que el agua comience a hervir. Agregue las zanahorias y cocine durante 3 minutos. Agregue los floretes de brócoli y cocine al vapor durante 4–6 minutos adicionales o hasta que estén blandos.
4. Retire del fuego. Coloque los vegetales en un tazón y mézclelos (deje que se enfrien).
5. Sirva 3 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ½ taza (cucharón # 8) de vegetales. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Salsa de yogur y hummus con vegetales

Información de acreditación del CACFP:

Los garbanzos se acreditan como sustitutos de carne:



½ taza de vegetales



½ onza equivalente de sustitutos de carne

O

Los garbanzos se acreditan como un vegetal:



⅝ taza de vegetales

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- Los garbanzos enlatados se pueden reemplazar con garbanzos secos cocidos (1 lb de garbanzos secos rinde alrededor de 6¼ tazas de garbanzos cocidos).
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Si prepara el hummus con anticipación, almacénelo en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 5 lb 13 oz

Rendimiento: 1 qt ¾ taza de salsa de yogur y hummus, 3 qt ½ taza de vegetales

50 porciones

Peso: 11 lb 10 oz

Rendimiento: 2 qt 1½ tazas de salsa de yogur y hummus, 1 gal 2 qt 1 taza de vegetales



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

3 cucharadas de salsa de yogur y hummus con ½ taza de vegetales.

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	89
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	81 mg
Carbohidrato total	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	43 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
Garbanzos, secos	13 oz	1 lb 10 oz



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Salsa de yogur y hummus con vegetales

¡Esta es una excelente manera de servir proteínas en la merienda!

Sirva esta salsa con una variedad de vegetales o un pan o una galleta integral.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Garbanzos, bajos en sodio, enlatados, enjuagados y escurridos (conservar el líquido para usarlo en el paso 2. Si usa agua, enjuague y escurra los garbanzos) O garbanzos secos*

2 qt + 2 tazas

1 gal + 1 qt

Ajo en polvo

1 cucharada +
1 cucharadita

2 cucharadas +
2 cucharaditas

Jugo de limón amarillo, recién exprimido o embotellado

2 cucharadas +
2 cucharaditas

⅓ taza

Aceite vegetal

½ taza

1 taza

Agua o el líquido de los garbanzos

1 taza

2 tazas

Comino, molido

1 cucharada +
1 cucharadita

2 cucharadas +
2 cucharaditas

Pimienta negra, molida

1 cucharadita

2 cucharaditas

Yogur griego, natural, sin grasa

1 taza

2 tazas

Brócoli, floretes, fresco

2 qt + 1½ tazas

1 gal + 3 tazas

Zanahorias, tipo *baby*, frescas

2 qt + 1½ tazas

1 gal + 3 tazas

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En una licuadora o un procesador de alimentos, triture los garbanzos, el ajo en polvo, el jugo de limón, el aceite vegetal, el agua o el líquido de los garbanzos, el comino, la pimienta negra y el yogur. Mezcle hasta que quede suave. Agregue más agua o líquido si es necesario. Póngalo a un lado y manténgalo refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja (vea las notas).
3. En un tazón mediano, mezcle el brócoli y las zanahorias.
4. Sirva ¼ taza + 2 cucharadas (cucharón # 10) de salsa de yogur y hummus con ¾ taza de vegetales. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Salsa de yogur y hummus con vegetales

Información de acreditación del CACFP:

Los garbanzos se acreditan como sustitutos de carne:



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



1 onza equivalente de sustitutos de carne

O

Los garbanzos se acreditan como un vegetal:



1 taza de vegetales

Notas:

- **Contiene leche (yogur).**
- Los garbanzos enlatados se pueden reemplazar con garbanzos secos cocidos (1 lb de garbanzos secos rinde alrededor de $6\frac{1}{4}$ tazas de garbanzos cocidos).
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Si prepara el hummus con anticipación, almacénelo en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 10 lb 2 oz

Rendimiento: 2 qt $1\frac{1}{2}$ tazas de salsa de yogur y hummus, 1 gal $2\frac{3}{4}$ tazas de vegetales

50 porciones

Peso: 20 lb 4 oz

Rendimiento: 1 gal 3 tazas de salsa de yogur y hummus, 2 gal 1 qt $1\frac{1}{2}$ tazas de vegetales

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Garbanzos, secos	1 lb 10 oz	3 lb 4 oz



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

$\frac{1}{4}$ taza + 2 cucharadas de salsa de yogur y hummus con $\frac{3}{4}$ taza de vegetales

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	160
Grasa total	6 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	137 mg
Carbohidrato total	23 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	71 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 45 minutos

Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

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



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Albaricoque, en mitades, enlatado en jugo 100 por ciento de fruta, escurrido

1 qt + ⅛ taza

2 qt + ¼ taza

Azúcar morena, comprimida

1 cucharada +
1 cucharadita

2 cucharadas +
2 cucharaditas

**Raíz de jengibre, fresca, rallada
O jengibre, seco, molido**

2 cucharaditas O
1 cucharadita

1 cucharada +
1 cucharadita O
2 cucharaditas

Pan pita redondo, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz)

6¼ unidades

12½ unidades

Aceite en aerosol para cocinar

1 rociada

2 rociadas

Canela, molida

2 cucharaditas

1 cucharada +
1 cucharadita

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En una olla antiadherente grande, combine los albaricoques, la azúcar morena y el jengibre.
4. Cocine a fuego medio-alto durante 10 minutos o hasta que comience a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 25-30 minutos, hasta que los albaricoques se reduzcan. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
Para 25 porciones, se reduce a 3 tazas + 2 cucharadas.
Para 50 porciones, se reduce a 1 qt + 2¼ tazas.
5. Corte cada pan pita por la mitad y luego corte cada mitad en 4 triángulos (dando un total de 8 triángulos por cada pan pita entero).
6. Rocíe los triángulos de pita con el aceite en aerosol y espolvoréelos con canela.
7. Colóquelos en bandejas para hornear sin engrasar (18" x 26" x 1") y tuéstelos ligeramente en el horno durante 5 minutos.
Para 25 porciones, use 1 bandeja.
Para 50 porciones, use 2 bandejas.
8. Retire los triángulos de pita del horno.
9. Sirva ⅛ taza (cucharón # 30) de salsa de frutas con 2 triángulos de pita tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

Información de acreditación del CACFP:

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

Notas:

- **Contiene trigo (pan pita).** Los trozos de panes pita pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan pita) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- La salsa de frutas se puede servir fría, manténgala refrigerada a 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 15 oz de triángulos de pan pita,
1 lb 5 oz de salsa de frutas

Rendimiento: 6¼ unidades de pan pita con
3⅞ tazas de salsa de frutas

50 porciones

Peso: 1 lb 15 oz de triángulos de pan pita con
3 lb 1 oz de salsa de frutas

Rendimiento: 12½ unidades de pan pita con
1 qt 2¼ tazas de salsa de frutas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 triángulos de pita tostada con 1/8 taza de salsa de frutas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	70
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	76 mg
Carbohidrato total	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	11 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: 1 hora

Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

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



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Albaricoque, en mitades, enlatado en jugo 100 por ciento de fruta, escurrido

2 qt + ¼ taza

1 gal + ½ taza

Azúcar morena, comprimida

2 cucharadas +
2 cucharaditas

⅓ taza

**Raíz de jengibre, fresca, rallada
O jengibre, seco, molido**

1 cucharada +
1 cucharadita
O 2 cucharaditas

2 cucharadas +
2 cucharaditas
O 1 cucharada
+ 1 cucharadita

Pan pita redondo, de trigo integral (al menos 56 g o 2 oz)

12½ unidades

25 unidades

Aceite en aerosol para cocinar

2 rociadas

4 rociadas

Canela, molida

1 cucharada +
1 cucharadita

2 cucharadas +
2 cucharaditas

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. En una olla antiadherente grande, combine los albaricoques, la azúcar morena y el jengibre.
4. Cocine a fuego medio-alto durante 10 minutos o hasta que comience a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30-45 minutos, hasta que los albaricoques se reduzcan. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
Para 25 porciones, se reduce a 1 qt 2¼ tazas.
Para 50 porciones, se reduce a 3 qt ½ taza.
5. Corte cada pan pita por la mitad y luego corte cada mitad en 4 triángulos (dando un total de 8 triángulos por cada pan pita entero).
6. Rocíe los triángulos de pita con el aceite en aerosol y espolvoréelos con canela.
7. Colóquelos en bandejas para hornear sin engrasar (18" x 26" x 1") y tuéstelos ligeramente en el horno durante 5 minutos.
Para 25 porciones, use 2 bandejas.
Para 50 porciones, use 4 bandejas.
8. Retire los triángulos de pita del horno.
9. Sirva ¼ taza (cucharón # 16) de salsa de frutas con 4 triángulos de pita tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

Triángulos de pita tostada con salsa de frutas

Información de acreditación del CACFP:

-  ¼ taza de frutas
-  1 onza equivalente de granos 

Notas:

- **Contiene trigo (pan pita).** Los trozos de panes pita pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan pita) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- La salsa de frutas se puede servir fría, mantenga refrigerada a 40 °F o más baja.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 1 lb 15 oz de triángulos de pan pita,
3 lb 7 oz de salsa de frutas

Rendimiento: 12½ unidades de pan pita con
1 qt 2¼ tazas de salsa de frutas

50 porciones

Peso: 3 lb 14 oz de triángulos de pan pita,
6 lb 13 oz de salsa de frutas

Rendimiento: 25 unidades de pan pita con
3 qt ½ taza de salsa de frutas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	141
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	151 mg
Carbohidrato total	32 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	22 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 atún con manzana en rodajas

Deje el pan a un lado y sirva esta ensalada de atún con rodajas de manzana, apio o pepino.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Atún enlatado, en agua, escurrido

3 tazas
(1 lb 9 oz)

6 tazas
(3 lb 2 oz)

Mayonesa, reducida en grasa

½ taza

1 taza

Queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado

1 taza (4 oz)

2 tazas (8 oz)

Semillas de apio, secas

1 cucharadita

2 cucharaditas

Pepinillo picado (*relish*), dulce

2 cucharadas +
2 cucharaditas

⅓ taza

Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas* (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

3 qt + ½ taza

1 gal + 2 qt +
1 taza

*Vea la guía de mercadeo

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón mediano, combine el atún, la mayonesa, el queso, las semillas de apio y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).
3. Sirva 2 cucharadas de ensalada de atún con ½ taza (cucharón # 8) de manzana en rodajas (alrededor de 5–7). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Ensalada de atún con manzana en rodajas

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de frutas



1 onza equivalente de carnes/sustitutos de carne

Notas:

- Contiene leche (queso *cheddar*) y pescado (atún).
- Para evitar que las frutas 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.
- Si prepara la ensalada de atún con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 2 lb 2 oz de ensalada de atún,
3 lb 7 oz de manzana

Rendimiento: 3 tazas 2 cucharadas de
ensalada de atún,
3 qt ½ taza de manzana

50 porciones

Peso: 4 lb 4 oz de ensalada de atún,
6 lb 15 oz de manzana

Rendimiento: 1 qt 2¼ tazas de ensalada de atún,
1 gal 2 qt 1 taza de manzana



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 cucharadas de ensalada de atún con ½ taza de manzana en rodajas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	89
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	16 mg
Sodio	151 mg
Carbohidrato total	9 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	6 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	3 lb 13 oz	7 lb 9 oz

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones



Tiempo de preparación: 1 hora



Tiempo de cocción: 0 minutos

Ensalada de atún con manzana en rodajas

Deje el pan a un lado y sirva esta ensalada de atún con rodajas de manzana, apio o pepino.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Atún enlatado, en agua, escurrido

3 tazas
(1 lb 9 oz)

6 tazas
(3 lb 2 oz)

Mayonesa, reducida en grasa

½ taza

1 taza

Queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado

1 taza (4 oz)

2 tazas (8 oz)

Semillas de apio, secas

1 cucharadita

2 cucharaditas

Pepinillo picado (*relish*), dulce

2 cucharadas +
2 cucharaditas

⅓ taza

Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas* (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

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. En un tazón grande, combine el atún, la mayonesa, el queso, las semillas de apio y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).
3. Sirva 2 cucharadas de ensalada de atún con ¾ taza de manzana en rodajas (alrededor de 7–9). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Ensalada de atún con manzana en rodajas

Información de acreditación del CACFP:



¾ taza de frutas



1 onza equivalente de carnes/sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (queso *cheddar*) y pescado (atún).**
- Para evitar que las frutas 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.
- Si prepara la ensalada de atún con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja hasta que llegue el momento de servir.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 2 lb 2 oz de ensalada de atún,
5 lb 4 oz de manzana

Rendimiento: 3 tazas 2 cucharadas de
ensalada de atún,
1 gal 2¾ tazas de manzana

50 porciones

Peso: 4 lb 4 oz de ensalada de atún,
10 lb 7 oz de manzana

Rendimiento: 1 qt 2¼ tazas de ensalada de atún,
2 gal 1 qt 1½ tazas de manzana



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 cucharadas de ensalada de atún con ¾ taza
manzana en rodajas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	110
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	16 mg
Sodio	152 mg
Carbohidrato total	14 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	10 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	11 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

*Guía de mercadeo

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	5 lb 12 oz	11 lb 8 oz



Tiempo de preparación: 45 minutos



Tiempo de cocción: 0 minutos

Yogur *parfait* con frutas del bosque

¡Puras capas de dulzura! A los niños les encantará ayudarlo a preparar esta merienda.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Bayas mixtas (fresas, moras, frambuesas y arándanos), congeladas, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas

1 gal + 2 qt

3 gal

Yogur de vainilla, bajo en grasa

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

Granola (opcional)

3 tazas +
2 cucharadas

1 qt +
2¼ tazas

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En tazas de plástico transparente de 10 oz líquidas, coloque los ingredientes del yogurt *parfait* en capas, en el siguiente orden: ½ taza de fruta, ¼ taza de yogurt y 2 cucharadas de granola (opcional).
3. Sirva 1 yogurt *parfait*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 3–5, 25 y 50 porciones

Yogur *parfait* con frutas del bosque

Información de acreditación del CACFP:



½ taza de frutas



½ onza equivalente de sustitutos de carne

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (granola [opcional]).**
- **Prevención del atragantamiento:** La granola puede constituir un riesgo de atragantamiento para los niños menores de 4 años. Consulte la página 85 para obtener más información.
- **El uso de granola** proporciona ½ onza equivalente de granos. La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.
- 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.
- El uso de los ingredientes opcionales cambiará la información nutricional.

Peso y rendimientos finales:

25 porciones

Peso: 9 lb 4½ oz

Rendimiento: 25 yogures *parfaits* con frutas del bosque

50 porciones

Peso: 18 lb 9 oz

Rendimiento: 50 yogures *parfaits* con frutas del bosque



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 yogur *parfait* con frutas del bosque (sin granola)

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	102
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	3 mg
Sodio	37 mg
Carbohidrato total	21 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	16 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	97 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: 0 minutos

Yogur *parfait* con frutas del bosque

¡Puras capas de dulzura! A los niños les encantará ayudarle a preparar esta merienda.



Ingredientes

25 porciones

50 porciones

Bayas mixtas (fresas, moras, frambuesas y arándanos), congeladas, sin azúcares añadidos, descongeladas, escurridas

2 gal + 1 qt +
½ taza

4 gal + 2 qt
+ 1 taza

Yogur de vainilla, bajo en grasa

3 qt + ½ taza

1 gal + 2 qt
+ 1 taza

Granola

1 qt + 2¼ tazas

3 qt + ½ taza

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En tazas de plástico transparente de 12 oz líquidas, coloque los ingredientes del yogur *parfait* en capas, en el siguiente orden: ¾ taza de fruta, ½ taza de yogur y ¼ taza de granola.
3. Sirva 1 yogurt *parfait*. Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

Edades: 6–18, 25 y 50 porciones

Yogur *parfait* con frutas del bosque

Información de acreditación del CACFP:

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

Notas:

- **Contiene leche (yogur) y trigo (granola).**
- 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.
- 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: 15 lb 13 oz

Rendimiento: 25 yogures *parfaits* con frutas del bosque

50 porciones

Peso: 31 lb 10 oz

Rendimiento: 50 yogures *parfaits* con frutas del bosque



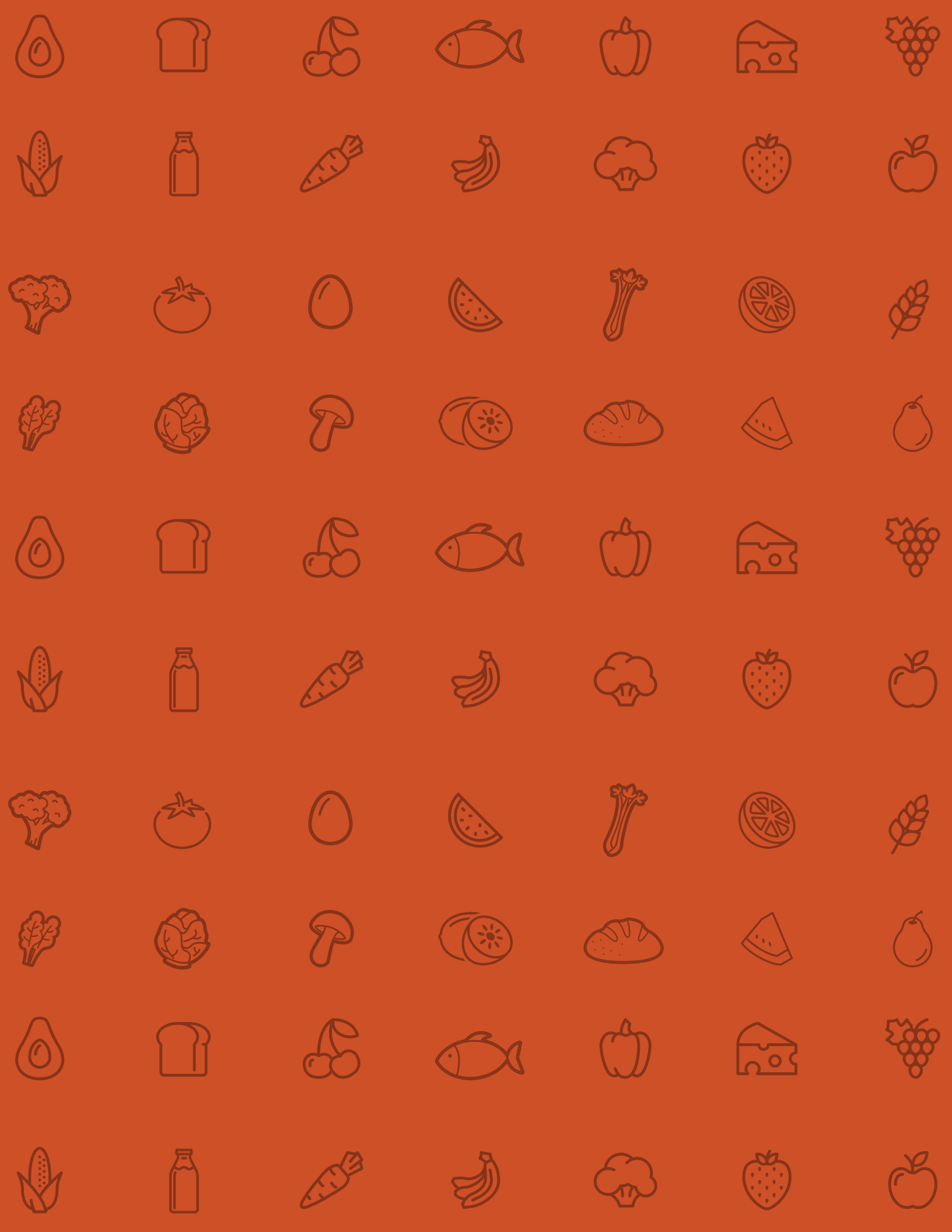
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 yogur *parfait* con frutas del bosque

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	277
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	112 mg
Carbohidrato total	55 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	28 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	207 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible







Para obtener más información, visite
TeamNutrition.USDA.gov

