

Medallones de Plátano

1 Porción Proporcional:

CACFP: 1 onza de equivalentes de granos, 1 onza de carne/alternativa de carne, ½ taza de fruta

NSLP: 1 onza de equivalentes de granos, 1 onza de carne/alternativa de carne, ½ taza de fruta

SFSP: 1 onza de equivalentes de granos, 1 onza de carne/alternativa de carne, ½ taza de fruta

Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción

Ingredientes	8 Porciones		16 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Plátanos, tamaño de 150 unidades		8		16
Yogur bajo en grasa, sabor vainilla o fresa		1 cuarto de galón		2 cuartos de galón
Granola		2 tazas		1 cuarto de galón



Directions

1. Para cada porción pele y corte cada plátano en rodajas de ½ pulgada. Ponga las rodajas de plátano en un recipiente con porciones.
2. Utilizando una cuchara #8 sirva ½ taza de yogur en un vaso de 4 a 5 porciones. Ponga ½ taza de yogur a lado del plátano.
3. Utilizando una cuchara #16 sirva ¼ de taza de granola en un vaso de 2 a 3 porciones. Coloque ¼ de taza de granola en el recipiente con porciones con las rodajas de plátano y el yogur.
4. Indique a los niños que usen un tenedor para recoger una rodaja de plátano, sumergirla en el yogur y luego en la granola.

CCP: Mantenga para servicio frío en 41°F o menos.

Sirva 1 porción por persona.

Porción	Rinde	Volumen
1 por persona	8 porciones 16 porciones	N/A

Nutrientes por Porción			
Calorias	332	Sodio	125 mg
Grasa Total	4.3 g	Carbohidrato	67 g
Grasa Saturada	1.4 g	Fibra Dietética	5 g
Colesterol	6 g	Proteínas	10 g
		Vitamina A	125 UI
		Vitamina C	11 mg
		Hierro	1 mg
		Calcio	216 mg

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.