

# Banana Split para el Desayuno

## 1 Porción Proporciona:

CACFP: 1 onza de equivalentes de granos, 1 onza de carne/alternativa de carne,  $\frac{3}{4}$  de taza de fruta

NSLP: 1 onza de equivalentes de granos, 1 onza de carne/alternativa de carne,  $\frac{3}{4}$  de taza de fruta

SFSP: 1 onza de equivalentes de granos, 1 onza de carne/alternativa de carne,  $\frac{3}{4}$  de taza de fruta

### Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción

Ingredientes	32 Porciones		64 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Plátanos, tamaño de 150 unidades		32		64
Granola		2 cuartos de galón		1 galón
Yogur de vainilla o fresa, bajo en grasa		1 galón		2 galones
Miel (opcional)		$\frac{1}{4}$ de taza + 1 cucharada + 1 cucharadita		$\frac{1}{2}$ taza + 2 cucharadas + 2 cucharaditas
Piña cortada en pedazos o en trocitos		2 cuartos de galón		1 galón



FoodHero.org/es

### Preparación

1. Para cada porción pele y rebane el plátano a la mitad a lo largo. Coloque 2 mitades en un recipiente de porciones.
2. Espolvoree  $\frac{1}{4}$  de taza de granola sobre el plátano, reservando un poco para usar como ingrediente extra.
3. Sirva  $\frac{1}{2}$  taza de yogur entre las dos mitades de plátano y rocíe con una  $\frac{1}{2}$  cucharadita de miel (opcional).
4. Cubra el yogur con  $\frac{1}{4}$  de taza de piña.
5. Decore con la granola reservada. Sirva inmediatamente.

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

Sirva 1 porción por persona.



Porción	Rinde	Volumen
1 por persona	32 porciones 64 porciones	N/A

Nutrientes por Porción			
Calorías	369	Sodio	126 mg
Grasa Total	4.4 g	Carbohidratos	77 g
Grasa Saturada	1.3 g	Fibra Dietética	6 g
Colesterol	6 mg	Proteínas	10 g
		Vitamina A	148 UI
		Vitamina C	16 mg
		Hierro	2 mg
		Calcio	224 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.