

# 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                             | 8 Porciones |                                | 16 Porciones |                                  |
|--|-------------|--------------------------------|--------------|----------------------------------|
|  | Peso        | Medida                         | Peso         | Medida                           |
| Plátanos, tamaño de 150 unidades         |             | 8                              |              | 16                               |
| Granola                                  |             | 2 tazas                        |              | 1 cuarto de galón                |
| Yogur de vainilla o fresa, bajo en grasa |             | 1 cuarto de galón              |              | 2 cuartos de galón               |
| Miel (opcional)                          |             | 1 cucharada +<br>1 cucharadita |              | 2 cucharadas +<br>2 cucharaditas |
| Piña cortada en pedazos o en trocitos    |             | 2 tazas                        |              | 1 cuarto de 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 | 8 porciones<br>16 porciones | N/A     |

| Nutrientes por Porción |       |                 |        |
|------------------------|-------|-----------------|--------|
| Calorias               | 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.