

Fruta sobre una balsa (Waffles con Manzanas)

Sirve: 50o100 Porciones

50 Porciones

100 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure	Weight	Measure
Waffles congelados, grano entero, aprobados por el Programa de Nutrición para el Niño		50		100
Manzanas enlatadas, sin azúcar añadida, peladas en cubitos		2 latas #10		4 latas #10
Agua		2 cuarto gl		1 gl
Pasas, sin semillas	2 lb		4 lb	
Canela, molida		1 cda		2 cdas
Pimienta de Jamaica (opcional)		3 cdtas		2 cdas
Maicena		2/3 tza		1 1/3 tza
Agua, fría		2/3 tza		1 1/3 tza

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	210	
Grasa total	3 g	
Proteinas	4 g	
Carbohidrato	45 g	
Fibra dietetica	5 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	240 mg	

Componentes de la Comida

Frutas	1/2 taza
Vegetales	1/2 taza
Granos	1 desconocido