

**ALIMÉNTENSE
BIEN PARA JUGAR
CON GANAS**



¡SÉ EL CHEF!

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Pan de pita relleno de atún para fiestas

Recarguen sus cuerpos con pan de pita relleno de atún rico en proteínas y vegetales coloridos.



PORCIONES: 6

TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

1 pan de pita relleno

INGREDIENTES:

- 2 latas de 5 onzas de atún bajo en sodio, envasado en agua, escurrido
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros sin sal adicional, escurridos y enjuagados
- ¾ taza de maíz
- 1 pimiento verde, cortado en trozos
- 1 zanahoria mediana, cortada en trozos
- 1 cebolla roja pequeña, cortada en trozos (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de sal
- 4 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 3 panes de pita de trigo integral de 6 pulgadas, cortados a la mitad

MEDIDAS DE SEGURIDAD

En cada actividad de preparación de alimentos, es importante seguir las medidas de seguridad adecuadas. Sigue las instrucciones de control de sanidad de alimentos de las páginas 4 y 5.

- Lávate las manos. Utiliza guantes o utensilios para manipular alimentos. Limpia con agua caliente y jabonosa las superficies que utilizarás para la preparación de alimentos. Cubre el área que utilizarás para la preparación de alimentos con papel de estraza limpio o un mantel desechable para que la limpieza sea fácil.
- Prepara los ingredientes. Enjuaga y prepara los productos para el **Pan de pita relleno de atún para fiestas** usando precauciones al preparar alimentos según se describe en las páginas 4 y 5. Coloca todos los ingredientes en platos o en recipientes, cúbrelos y refrigéralos hasta que estén listos para usar.
- Haz que los niños sigan las medidas de lavado de manos. Consulta la página 4.

INSTRUCCIONES

1. En un recipiente, mezcla el atún con los frijoles, el maíz, el pimiento, la zanahoria y la cebolla.
2. Agrega el jugo de lima, el aceite vegetal, la sal y los condimentos y mezcla bien.
3. Coloca 1 taza de la mezcla de atún en la mitad de cada pan de pita.
4. Sirve de inmediato.

OPCIONES

- Corta 1 aguacate en trozos y agrégalo al sándwich para darle un toque delicioso.
- ¿Quieres un relleno más cremoso? Antes de rellenar el pan de pita, agrega 1 cucharada de crema agria sin grasa a cada uno.
- En lugar de frijoles negros, usa garbanzos o frijoles pintos.
- En lugar de pan de pita, usa tortillas de trigo integral u hojas de lechuga para un enrolladito rápido y fácil.



Muestras para la demostración de alimentos: Ofrece porciones de ¼ de taza de ensalada de atún en tazas pequeñas. Corta cada pita en 8 trozos y sirve 1 trozo junto a la ensalada de atún para cada porción. Rinde 24 muestras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: 1 pan de pita relleno; **Calorías:** 215; **Grasas totales:** 4 g; **Grasas saturadas:** 0 g; **Sodio:** 392 mg; **Potasio:** 454 mg; **Carbohidratos totales:** 32 g; **Fibra alimentaria:** 6 g; **Azúcares:** 3 g; **Proteína:** 17 g; **Vitamina A:** 2364 IU; **Vitamina C:** 21 mg; **Vitamina D:** 0 IU; **Calcio:** 40 mg; **Hierro:** 3 mg.

¡Haz que los niños participen en la preparación de la receta!

MUÉSTRALES cómo:

- Cortar cada pita a la mitad usando un cuchillo de plástico (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Cortar el pimiento en trozos pequeños usando un cuchillo de plástico (niños mayores de 6-7 años de edad y con supervisión de un adulto).
- Medir el jugo de lima y el aceite; medir la sal, el ajo en polvo y el chile en polvo.
- Mezclar la ensalada para la fiesta del jardín.
- Rellenar cada medio pan de pita con 1 taza de ensalada para la fiesta del jardín.



Comparte estos datos divertidos:

- * **PREGÚNTALES** a los niños si saben los diferentes colores de cebolla (rojas, blancas y amarillas). **DILES** que hoy están usando cebollas rojas porque tienen un sabor más dulce y un color divertido de fiesta.
- * Las hierbas y los condimentos, como el ajo en polvo y el chile en polvo, nos ayudan a crear platos sabrosos.

