



Burritos de pavo molido

Estos burritos son una forma excelente y divertida de agregar más color y vegetales a su menú.

EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales

1½ onzas equivalentes de carnes/sustitutos de carne

1½ onzas equivalentes de granos 

ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> 1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
					<ol style="list-style-type: none"> 2 Precaliente el horno a 350 °F.
Pavo, 93% magro, molido, fresco o congelado, descongelado	3 lb		6 lb		<ol style="list-style-type: none"> 3 En un sartén mediano, dore el pavo a fuego medio alto, por 18-20 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Póngalo a un lado. Deje que se enfríe por 5 minutos. Lávese las manos después de tocar el pavo molido crudo.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					4 Caliente las tortillas: Envuelva las tortillas en papel aluminio, en grupos de 10 tortillas. Coloque en el horno durante 15–20 minutos para calentarlas. Retire del horno.
Guisantes (arvejas), congelados, descongelados, escurridos	1 lb 5 oz	1 qt + ½ taza	2 lb 10 oz	2 qt + 1 taza	5 En un tazón grande, mezcle los guisantes, el pavo molido, el queso, las zanahorias y el aderezo <i>ranch</i> . Revuelva.
Queso cheddar, reducido en grasa, rallado	6¼ oz	1½ tazas + 1 cda	12½ oz	3 tazas + 2 cda	
Zanahorias, frescas, ralladas	1 lb 1 oz	3 tazas + 3 cda	2 lb 2 oz	1 qt + 2¾ tazas	
Aderezo <i>ranch</i> , sin grasa		1½ tazas + 1 cda		3 tazas + 2 cda	
Tortillas, de trigo integral (10" de diámetro, al menos 42 g o 1½ oz cada una)	37½ oz	25 (1050 g)	75 oz	50 (2100 g)	6 Coloque ½ taza (cucharón de 4 onzas) del relleno en el centro de cada tortilla.
					7 Enrolle la tortilla. Corte en rodajas o por la mitad.
					8 Sirva 1 burrito (rodajas o mitades). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 burrito de pavo molido (rodajas o mitades)

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	260
Grasa total	7 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	33 mg
Sodio	516 mg
Carbohidrato total	30 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	20 g
Vitamina D	N/A
Calcio	131 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene leche (queso y aderezo *ranch*), huevos (aderezo *ranch*), y trigo (tortillas).** El aderezo *ranch* puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- El sésamo puede aparecer como un ingrediente en alimentos donde no se espera (tortillas) y puede incluirse en las declaraciones de ingredientes como "especia" o "condimento".
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una comida ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasa saturada.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad de granos acreditables fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 8 lb 2 oz	Peso: 16 lb 4 oz
Rendimiento: 25 burritos	Rendimiento: 50 burritos