



## Pimiento relleno

Los tacos no necesitan envoltura. Rellene los pimientos con carne y frijoles sazonados con condimento de tacos para una comida colorida y sabrosa.

**EDADES:** de 3 a 5 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 1 hora 5 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

*Los frijoles se acreditan como un vegetal*

$\frac{3}{8}$  taza de vegetales

1 onza equivalente de carnes/  
sustitutos de carne

$\frac{1}{2}$  onza equivalente de granos 

*Los frijoles se acreditan como  
sustitutos de carne*

$\frac{1}{4}$  taza de vegetales

1 $\frac{3}{4}$  onzas equivalentes de carnes/  
sustitutos de carne

$\frac{1}{2}$  onza equivalente de granos 

### ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.</li> <li>2 Precaliente el horno a 400 °F.</li> <li>3 Corte los pimientos en cuartos.</li> </ol>
Pimientos, grandes, rojos o anaranjados, frescos* (lave los pimientos cuidadosamente antes de cortarlos)	2 lb 10 oz	8 $\frac{1}{2}$	5 lb 4 oz	17	



INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Arroz integral, instantáneo, crudo	11 oz	3 <sup>3</sup> / <sub>8</sub> tazas	1 lb 6 oz	1 qt + 2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> tazas	<b>4</b> En una olla grande, combine el agua y el arroz. Ponga a hervir a fuego medio-alto. Una vez que comience a hervir, reduzca el fuego a bajo. Cubra. Cocine a fuego lento por 12–15 minutos o hasta que el arroz esté cocido y absorba el agua. Retire de la estufa. Separe con un tenedor. Deje que el arroz se enfríe por 5 minutos.
Agua	25 oz líquida	3 <sup>3</sup> / <sub>8</sub> tazas	50 oz líquida	1 qt + 2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> tazas	
Pavo, 93% magro, molido, fresco o congelado, descongelado	1 lb 14 oz		3 lb 12 oz		<b>5</b> En un sartén extragrande, dore el pavo a fuego medio-alto, durante 15–20 minutos. Cocine hasta alcanzar una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Lávese las manos después de tocar el pavo molido crudo.
Salsa verde para enchiladas		3 tazas + 2 cda		1 qt + 2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> tazas	<b>6</b> Agregue el arroz integral cocido, la salsa verde para enchiladas, los frijoles negros y el condimento para tacos. Cocine por 10 minutos. Cocine hasta que alcance una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
Frijoles negros, bajos en sodio, enlatados, enjuagados, escurridos* (vea las notas)	4 lb 11 oz (aprox. <sup>2</sup> / <sub>3</sub> lata # 10)	3 qt + <sup>3</sup> / <sub>4</sub> taza	9 lb 6 oz (aprox. 1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> lata # 10)	1 gal + 2 qt + 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas	
Condimento para tacos, bajo en sodio		<sup>1</sup> / <sub>4</sub> taza + 2 cda		<sup>1</sup> / <sub>2</sub> taza	
Queso <i>pepper jack</i> , rallado	10 oz	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas	1 lb 4 oz	1 qt + 1 taza	<b>7</b> Retire del fuego. Agregue el queso. Revuelva.



INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<p><b>8</b> Rellene cada cuarto de pimiento con <math>\frac{3}{4}</math> taza (6 oz) de relleno.</p>
Aceite en aerosol para cocinar		3 rociadas		4 rociadas	<p><b>9</b> Rocíe una bandeja para mesa de vapor con aceite en aerosol para cocinar. Coloque los pimientos rellenos en la bandeja para mesa de vapor. Hornee durante 20–25 minutos. Hornee hasta alcanzar una temperatura interna de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.</p> <p><b>Para 25 porciones</b>, use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 2½") y 1 bandeja de tamaño mediano (10¾" x 12¾" x 2½").</p> <p><b>Para 50 porciones</b>, use 2 bandejas de tamaño completo (12" x 20" x 2½").</p>
					<p><b>10</b> Sirva <math>\frac{1}{4}</math> pimiento relleno. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>

\*Vea la guía de mercadeo



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

¼ pimiento relleno

NUTRIENTES	CANTIDAD
<b>Calorías</b>	<b>182</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	30 mg
<b>Sodio</b>	<b>298 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>20 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>13 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	79 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

25 porciones	50 porciones
Peso: 11 lb 7 oz	Peso: 22 lb 14 oz
Rendimiento: 25 cuartos de pimientos rellenos	Rendimiento: 50 cuartos de pimientos rellenos

**\*GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos	25 porciones	50 porciones
Pimientos, rojos o anaranjados, frescos	3 lb 4½ oz	6 lb 9 oz
Frijoles negros, secos	2 lb 13 oz	5 lb 10 oz

**NOTAS**

- **Contiene leche (queso pepper jack).** La salsa para enchiladas y el condimento para tacos pueden ser fuentes ocultas de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- 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.
- Puede sustituir los frijoles negros enlatados con frijoles negros, secos.
- **Consejos para remojar frijoles secos:** 1 lb de frijoles negros secos = alrededor de 2¼ tazas de frijoles secos o 4½ tazas de frijoles cocidos.

Método de remojo por la noche: añada 1¾ qt de agua fría por cada libra de frijoles secos. Cubra y refrigere durante la noche. Deseche el agua. Continúe con la receta.

Método de remojo rápido: hierva 1¾ qt de agua por cada libra de frijoles secos. Añada los frijoles y hierva por 2 minutos. Apague el fuego y déjelos remojar durante 1 hora. Deseche el agua. Continúe con la receta.

**Consejos para cocinar frijoles secos:** una vez que los frijoles han sido remojados, añada 1¾ qt de agua por cada libra de frijoles secos. Ponga a hervir a fuego lento con la tapa inclinada hasta que los frijoles estén blandos, unas 2 horas. Sirva los frijoles cocidos inmediatamente.

**Punto crítico de control:** para servir caliente, mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta o enfríe para usarlos más tarde. Para enfriarlos, enfríe a 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o menos dentro de 4 horas adicionales.