



Sándwiches de carne de res a la barbacoa

Estos sándwiches fáciles de hacer son pequeños pero tienen un gran sabor.

EDADES: de 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 5 horas

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

2 onzas equivalentes de carne

1 onza equivalente 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"> Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
Panes o panecillos, de trigo integral (al menos 28 g o 1 oz cada uno)	1 lb 5 oz	25 (700 g)	3 lb 6 oz	50 (1400 g)	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Carne para rostizar (<i>beef chuck roast</i>), fresca o congelada, descongelada, sin hueso, prácticamente sin grasa	5 lb 1½ oz		10 lb 3 oz		<p>2 Coloque la carne en una olla de cocción lenta. Cocine a fuego lento durante 5 horas o cocine a fuego alto durante 2½ horas. Cocínela hasta alcanzar a una temperatura interna de 145 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Lávese las manos después de tocar la carne cruda.</p> <p>Para 25 porciones, use una olla de cocción lenta de al menos 4 cuartos.</p> <p>Para 50 porciones, use una olla de cocción lenta de al menos 8 cuartos.</p>
					<p>3 Retire la carne de la olla de cocción lenta. Colóquela sobre una tabla de cortar. Use dos tenedores para desmenuzar la carne en tiras.</p>
Salsa barbacoa		1⅓ tazas		2⅔ tazas	<p>4 En un tazón grande, mezcle la carne desmenuzada, la salsa barbacoa y el líquido (<i>au jus</i>) de la olla de cocción lenta.</p> <p>Para 25 porciones, agregue ⅔ taza de líquido (<i>au jus</i>).</p> <p>Para 50 porciones, agregue 1⅓ taza de líquido (<i>au jus</i>).</p>
					<p>5 Corte los panes por la mitad horizontalmente (si no vienen cortados).</p>
					<p>6 Coloque ⅓ taza (cucharón # 12) de carne dentro de cada pan.</p>
					<p>7 Sirva 1 sándwich. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 sándwich de carne de res a la barbacoa

Nutrientes	Cantidad
Calorías	209
<hr/>	
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	39 mg
Sodio	421 mg
Carbohidrato total	26 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	8 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	16 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	58 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene trigo (panes).** La salsa barbacoa 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 (panes) y puede incluirse en las declaraciones de ingredientes como "especia" o "condimento".
- 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: 6 lb 6 oz	Peso: 12 lb 12 oz
Rendimiento: 25 sándwiches	Rendimiento: 50 sándwiches