




Burritos de pavo molido

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

EDADES: de 6 a 18 años
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora
TIEMPO DE COCCIÓN: 40 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales
 2 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	
					1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 350 °F.
Pavo, 93% magro, molido, fresco o congelado, descongelado	3 lb 7 oz		6 lb 14 oz		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	2 lb 10 oz	2 qt + 1 taza	5 lb 4 oz	1 gal + 2 tazas	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	12½ oz	3 tazas + 2 cda	1 lb 9 oz	1 qt + 2¼ tazas	
Zanahorias, frescas, ralladas	2 lb 2 oz	1 qt + 2¼ tazas	4 lb 4 oz	3 qt + ½ taza	
Aderezo <i>ranch</i> , sin grasa		3 tazas + 2 cda		1 qt + 2¼ tazas	
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 ¾ taza (cucharón de 6 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	332
Grasa total	9 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	43 mg
Sodio	734 mg
Carbohidrato total	39 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	25 g
Vitamina D	N/A
Calcio	150 mg
Hierro	3 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: 11 lb 15 oz	Peso: 23 lb 15 oz
Rendimiento: 25 burritos	Rendimiento: 50 burritos