



Cazuela de huevo, queso, salchicha y papa

Haga que los huevos del desayuno sean más sofisticados. Esta cazuela es fácil, rápida y resulta abundante y deliciosa.

EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora 20 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales

1½ onzas equivalentes de carnes/sustitutos de carne

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 por al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 375 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	3 Rocíe una bandeja de mesa de vapor con aceite en aerosol para cocinar. Para 25 porciones , use 1 bandeja de tamaño medio (10¾" x 12¾" x 2½"). Para 50 porciones , use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 2½").
Papas, en cubos, congeladas, descongeladas	1 lb 7 oz	1 qt + 1½ tazas	2 lb 14 oz	2 qt + 3¼ tazas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Huevos, frescos, grandes, enteros O huevos, líquidos, enteros congelados	1 lb + 6½ oz de huevos líquidos	13 huevos	2 lb + 13 oz de huevos líquidos	25 huevos	<p>4 En un tazón grande, combine los huevos, la leche y el queso. Bata los ingredientes y póngalo a un lado. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.</p>
Leche, baja en grasa (1%)		½ taza		1 taza	
Queso <i>cheddar</i> , rallado, reducido en grasa	6¼ oz	1½ taza + 1 cucharada	12½ oz	3 tazas + 2 cucharadas	
Pimientos rojos, frescos, sin semillas, en cubos de ¼"* (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	1 lb 5 oz	1 qt	2 lb 10 oz	2 qt	<p>5 En un tazón grande, combine los pimientos, las papas descongeladas, la cebolla en polvo y el ajo en polvo. Mezcle y deje a un lado.</p>
Cebolla en polvo		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Ajo en polvo		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Salchicha italiana, sin picante (<i>mild</i>), de un máximo de 35% de grasa	15 oz	3¾ tazas	1 lb + 14 oz	6¼ tazas	<p>6 Caliente un sartén mediano a temperatura media-alta. Agregue la salchicha italiana. Con una cuchara desmorone la salchicha mientras se cocina. Cocínela hasta que esté dorada, aproximadamente unos 5 minutos. Cocine hasta que alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos. Escurra la grasa y deséchela.</p>



INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					8 Transfiera la mezcla de vegetales y salchicha a la bandeja de mesa de vapor. Permita que la mezcla se enfríe durante aproximadamente 5 minutos.
					9 Agregue la mezcla de huevo. Revuelva para mezclar todos los ingredientes.
					10 Cocine durante 45–50 minutos. La cazuela debe alcanzar una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.
					11 Corte en pedazos. Para 25 porciones , corte la cazuela en la bandeja en 25 pedazos iguales. Para 50 porciones , corte la cazuela en la bandeja en 50 pedazos iguales.
					12 Sirva 1 pedazo. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

*Vea la guía de mercadeo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de cazuela de queso, huevo, salchicha y papa

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	151
<hr/>	
Grasa total	10 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	102 mg
Sodio	187 mg
Carbohidrato total	8 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	34 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene huevos y leche (leche y queso cheddar).**
- Se recomienda servir con salsa.
- Las papas congeladas se pueden reemplazar por papas recién ralladas.
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear un desayuno ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o de grasas saturadas.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 5 lb	Peso: 10 lb
Rinde: 25 pedazos	Rinde: 50 pedazos

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Pimientos rojos, frescos	1 lb 13 oz	3 lb 9¾ oz

