



Desayuno de frijoles negros con huevo

Este platillo le brinda una gran oportunidad de servir sustitutos de carne en el desayuno. Este sabroso desayuno de frijoles negros con huevos es nutritivo y le añade variedad a su menú.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

3 huevos, frescos, grandes, enteros

3¾ tazas de frijoles negros, bajos en sodio, enlatados y escurridos (alrededor de 2½ latas de 15 oz; vea las notas)

¾ taza de tomate con cebolla y ajo en jugo, enlatado, corte pequeño (alrededor de ½ lata de 14 oz)

¼ taza de agua

1 cucharadita de comino, molido

½ cucharadita de sal

¼ taza de cilantro, fresco, picado (lave el cilantro cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Cocine los huevos: coloque los huevos en una olla pequeña. Agregue agua hasta que quede 1" de agua por encima del nivel de los huevos. Coloque la olla en la estufa a una temperatura media-alta y póngalos a hervir. Una vez que comience a hervir, retire la olla del fuego. Tape la olla y deje los huevos en agua caliente durante 12 minutos para que se terminen de cocinar.
3. Mientras se cocinan los huevos, prepare un baño de hielo. Coloque hielo y agua en un tazón grande y póngalo a un lado.
4. Saque los huevos con una cuchara ranurada. Colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.
5. Prepare la mezcla de frijoles: caliente un sartén mediano antiadherente a temperatura media-alta. Rocíe el sartén con aceite en aerosol para cocinar. Agregue los frijoles, los tomates con su jugo, el agua, el comino y la sal y mezcle. Póngalos a cocinar hasta que hiervan. Reduzca la temperatura a fuego lento y cocine durante 5 minutos hasta que los frijoles alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
6. Pele y corte cada huevo en 4 pedazos.
7. Sirva ½ taza de mezcla de frijoles con ½ de huevo (2 pedazos), y cilantro picado. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de mezcla de frijoles negros con
½ huevo

| | |
|-------------------|-----------------|
| Nutrientes | Cantidad |
| Calorías | 130 |

| | |
|---------------------------|----------------|
| Grasa total | 3 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 97 mg |
| Sodio | 378 mg* |
| Carbohidrato total | 17 g |
| Fibra dietética | 6 g |
| Azúcares totales | 0 g |
| Incluye azúcares añadidos | N/A |

| | |
|-----------------|------------|
| Proteína | 9 g |
|-----------------|------------|

| | |
|------------|-------|
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | 57 mg |
| Hierro | 3 mg |
| Potasio | N/A |

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

*La información para los frijoles negros, bajos en sodio, que han sido enjuagados y escurridos no está disponible. La información fue calculada usando los frijoles negros, enjuagados y escurridos.

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:

⅛ taza de vegetales
2¼ onzas equivalentes de sustitutos de carne

Los frijoles se acreditan como un vegetal:

½ taza de vegetales
1 onza equivalente de sustitutos de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene huevos.**
- El baño de hielo enfriará rápidamente los huevos y será más fácil pelarlos.
- Para reducir la cantidad de sodio en esta receta, enjuague los frijoles con agua y escúrralos antes de usarlos.
- Las carnes/sustitutos de carne se pueden servir en lugar del componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno del CACFP.