



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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora 30 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:

1/8 taza de vegetales

2 1/4 onzas equivalentes de sustitutos de carne

Los frijoles se acreditan como un vegetal:

1/2 taza de vegetales

1 onza equivalente de 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.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Huevos, frescos, grandes, enteros		13 huevos		25 huevos	<p>2 Cocine los huevos: coloque los huevos en una olla grande. 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. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.</p> <p>3 Mientras se cocinan los huevos, prepare un baño de hielo. Coloque hielo y agua en un tazón grande. Deje a un lado.</p> <p>4 Saque los huevos con una cuchara ranurada. Colóquelos en el baño de hielo durante 10 minutos.</p>
Frijoles negros, bajos en sodio, enlatados, escurridos (vea las notas)	5 lb 5 oz (alrededor de 1½ latas #10)	3 qt + 3⅔ tazas	10 lb 10 oz (alrededor de 3 latas #10)	1 gal + 3 qt + ¾ tazas	<p>5 Prepare la mezcla de frijoles: Caliente un sartén antiadherente extragrande a temperatura media-alta. Rocíe aceite en aerosol para cocinar. Agregue los frijoles, los tomates con jugo, el agua, el comino y la sal. Remueva. Póngalos a hervir y reduzca la temperatura a media. Hierva a fuego lento durante 35–40 minutos. Caliente a una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.</p>
Tomates con cebolla y ajo en jugo, enlatados, corte pequeño	1 lb 10 oz (alrededor de ¼ lata #10)	3⅔ tazas	3 lb 4 oz (alrededor de ½ lata #10)	1 qt + 2¼ tazas	
Agua		1 taza		2 tazas	
Comino, molido		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	



INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Sal		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Cilantro, fresco, picado (lave el cilantro cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)		1 taza		2 tazas	
					6 Pele y corte cada huevo en 4 pedazos.
					7 Sirva ½ taza (cucharón #8) de mezcla de frijoles, ½ huevo (2 pedazos) y cilantro picado. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de mezcla de frijoles negros con ½ de un 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

NOTAS

- **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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 7 lb 13 oz	Peso: 15 lb 13 oz
Rinde: 1 qt ½ taza de mezcla de frijoles negros + 13 huevos	Rinde: 2 qt 1 taza de mezcla de frijoles negros + 25 huevos

*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.

