



## 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 6 a 18 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 1 hora 20 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

3 onzas equivalentes de carnes/sustitutos de carne

### ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition  
[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>1</b> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
					<b>2</b> Precaliente el horno a 375 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	<b>3</b> Rocíe una bandeja de mesa de vapor de 12" x 20" x 2½" con aceite en aerosol para cocinar. <b>Para 25 porciones,</b> use 1 bandeja. <b>Para 50 porciones,</b> use 2 bandejas.
Papas, en cubos, congeladas, descongeladas	2 lb 14 oz	2 qt + 3¼ tazas	5 lb 12 oz	1 gal + 2 qt + 2½ tazas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Huevos, frescos, grandes, enteros O huevos, líquidos, enteros congelados	2 lb + 13 oz de huevos líquidos	25 huevos	5 lb +10 oz de huevos líquidos	50 huevos	<b>4</b> 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.
Leche, baja en grasa (1%)		1 taza		2 tazas	
Queso <i>cheddar</i> , rallado, reducido en grasa	12½ oz	3 tazas + 2 cucharadas	1 lb 9 oz	6¼ tazas	
Pimientos rojos, frescos, sin semillas, en cubos de ¼"* (lave el pimiento cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)	2 lb 10 oz	2 qt	5 lb 4 oz	1 gal	<b>5</b> 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.
Cebolla en polvo		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	
Ajo en polvo		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	
Salchicha italiana, sin picante ( <i>mild</i> ), de un máximo de 35% de grasa	1 lb 14 oz	6¼ tazas	3 lb 12 oz	12½ tazas	<b>6</b> 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. Escorra la grasa y deséchela.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>8</b> Transfiera la mezcla de vegetales y salchicha a la bandeja de mesa de vapor. Deje que se enfríe ligeramente durante 5 minutos.
					<b>9</b> Agregue la mezcla de huevo. Revuelva para mezclar todos los ingredientes.
					<b>10</b> Cocine durante 45–50 minutos. La cazuela debe alcanzar una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.
					<b>11</b> Corte en pedazos. <b>Para 25 porciones</b> , corte la cazuela en la bandeja en 25 pedazos iguales. <b>Para 50 porciones</b> , corte la cazuela en cada bandeja en 25 pedazos iguales.
					<b>12</b> 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

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>299</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>20 g</b>
Grasa saturada	6 g
Colesterol	197 mg
<b>Sodio</b>	<b>370 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>16 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>15 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	67 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**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 10 lb 2 oz	Peso: 20 lb 4 oz
Rinde: 25 pedazos	Rinde: 50 pedazos

**\*GUÍA DE MERCADEO**

<b>Alimentos tal como se compraron para:</b>	<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Pimientos rojos, frescos	3 lb 9¾ oz	7 lb ¾ oz

