



## Tostada de frijoles con queso

¿Frijoles para la merienda? ¡Por supuesto! Sí, por favor.

**Edades:** de 3 a 5 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocción:** 7 minutos

### los INGREDIENTES

**¾ taza** de frijoles refritos, sin grasa, bajos en sodio

**6** tortillas de maíz (al menos 14 g o ½ oz cada una)

**¼ taza + 2 cucharadas** de queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado

### las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Unte 2 cucharadas de frijoles en cada tortilla.
4. Esparza 1 cucharada de queso de manera uniforme encima de los frijoles en cada tortilla.
5. Coloque las tortillas en una bandeja para hornear sin engrasar. Hornee durante 7 minutos o hasta que se derrita el queso y las tortillas alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
6. Sirva 1 tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tostada de frijoles con queso

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>85</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>96 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>13 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	0 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	19 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

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

[TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)

la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:

$\frac{3}{4}$  onza equivalente de sustitutos de carne

$\frac{1}{2}$  onza equivalente de granos

0

Los frijoles se acreditan como un vegetal:

$\frac{1}{8}$  taza de vegetales

$\frac{1}{4}$  onza equivalente de sustitutos de carne

$\frac{1}{2}$  onza equivalente de granos

los

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (queso cheddar).** Las tortillas pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (tortillas) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una "especia" o "condimento".
- El símbolo indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.