



## Tostada de frijoles con queso

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

**Edades:** de 6 a 18 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocción:** 7 minutos

### los INGREDIENTES

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

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

**¾ taza** 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 2 tostadas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 tostadas de frijoles con queso

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>167</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
<b>Sodio</b>	<b>187 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>25 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>9 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	36 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:

1½ onza equivalente de sustitutos de carne

1 onza equivalente de granos 

Los frijoles se acreditan como un vegetal:


¼ taza de vegetales

½ onza equivalente de sustitutos de carne

1 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.