



Tostada de frijoles con queso

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

EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 7 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:

¾ onza equivalente de sustitutos de carne


½ onza equivalente de granos 

o

Los frijoles se acreditan como un vegetal:

⅓ taza de vegetales

¼ onza equivalente de sustitutos de carne

½ onza equivalente de granos 

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.
					2 Precaliente el horno a 400 °F.
Frijoles refritos, sin grasa, bajos en sodio	2 lb	3 tazas + 2 cucharadas	3 lb 11 oz	1 qt + 2¼ tazas	3 Unte 2 cucharadas de frijoles en cada tortilla.
Tortillas de maíz (al menos 14 g o ½ oz cada una)	12½ oz (al menos 350 g)	25 unidades	25 oz (al menos 700 g)	50 unidades	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Queso <i>cheddar</i> , reducido en grasa, rallado	6¼ oz	1½ tazas + 1 cucharada	12½ oz	3 tazas + 2 cucharadas	<p>4 Esparza 1 cucharada de queso de manera uniforme encima de los frijoles en cada tortilla.</p> <p>5 Coloque las tortillas en una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") sin engrasar y hornee por 7 minutos o hasta que se derrita el queso. Para 25 porciones, use 2 bandejas. Para 50 porciones, use 4 bandejas.</p> <p>6 Hornee las tortillas hasta que alcancen una temperatura mínima de 140 °F o más durante al menos 15 segundos.</p> <p>7 Sirva 1 tostada. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tostada de frijoles con queso

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

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 3 lb 7 oz	Peso: 6 lb 14 oz
Rinde: 25 tostadas de frijoles con queso	Rinde: 50 tostadas de frijoles con queso