



Tostada de frijoles con queso

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

EDADES: de 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 7 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

Los frijoles se acreditan como sustitutos de carne:

1½ onzas equivalentes de sustitutos de carne

1 onza equivalente de granos 

o

Los frijoles se acreditan como un vegetal:

¼ taza de vegetales

½ onza equivalente de sustitutos de carne

1 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	3 lb 11 oz	1 qt + 2¼ tazas	7 lb 5 oz	3 qt + ½ taza	3 Unte 2 cucharadas de frijoles en cada tortilla.
Tortillas de maíz (al menos 14 g o ½ oz cada una)	25 oz (al menos 700 g)	50 unidades	50 oz (al menos 1400 g)	100 unidades	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Queso <i>cheddar</i> , reducido en grasa, rallado	12½ oz	3⅞ tazas	1 lb 9 oz	6¼ tazas	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 (18" x 26" x 1") sin engrasar y hornee por 7 minutos o hasta que se derrita el queso. Para 25 porciones , use 4 bandejas. Para 50 porciones , use 8 bandejas.
					6 Hornee las tortillas hasta que alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
					7 Sirva 2 tostadas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 tostadas de frijoles con queso

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	167
<hr/>	
Grasa total	4 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	187 mg
Carbohidrato total	25 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	9 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	36 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: 6 lb 1 oz	Peso: 12 lb 2 oz
Rinde: 50 tostadas de frijoles con queso	Rinde: 100 tostadas de frijoles con queso

