



# 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](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 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	<b>3</b> 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	<p><b>4</b> Esparza 1 cucharada de queso de manera uniforme encima de los frijoles en cada tortilla.</p>
					<p><b>5</b> 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.  <b>Para 25 porciones</b>, use 4 bandejas.  <b>Para 50 porciones</b>, use 8 bandejas.</p>
					<p><b>6</b> Hornee las tortillas hasta que alcancen una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.</p>
					<p><b>7</b> Sirva 2 tostadas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>




**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

2 tostadas de frijoles con queso

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>167</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
<b>Sodio</b>	<b>187 mg</b>
<b>Carbhidrato 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>
<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**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 6 lb 1 oz	Peso: 12 lb 2 oz
Rinde: 50 tostadas de frijoles con queso	Rinde: 100 tostadas de frijoles con queso

