Pizza Águila

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Starchy, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat

Main Dishes, D-61r

Alternate

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Espinacas frescas, en corte Juliana	2 1/2 oz	2 tazas	5 oz	1 cuarto gl	1. Combine la lechuga y la espinaca en un recipiente. Póngalo de un lado.
Lechuga romana fresca, en corte Juliana	4 oz	2 tazas	8 oz	1 cuarto gl	
Mezcla de condimento Chile-Limón sin sal		3 cda		1/4 taza de 2 cda	2. Mezcle el condimento sin sal y frijoles.
O		O		O	
Mezcla de condimento sin sal de taco (vea la sección de las notas)		3 cda		1/4 taza 2 cda	
Maíz bajo en sodio enlatado, escurrido, enjuagado	3 lb 4 oz	1 cuarto gl 2 3/4 tazas (1/2 lata No. 10)	7 lb 12 oz	3 cuarto gl 1 1/2 tazas (1 1/4 lata No. 10)	
Pimientos (chiles dulces) verdes frescos, picados	1 lb	3 tazas	2 lb	1 cuarto gl 2 tazas	3. Fria los pimientos verdes, cebollas y maíz de 3 a 4 minutos en una cacerola rociada con aceite

Cebollas frescas, picadas	1 lb	3 tazas 2 cda	2 lb	1 cuarto gl 2 1/4 tazas	
Maíz bajo en sodio enlatado, escurrido, enjuagado	1 lb 11 oz	3 3/4 tazas (1/2 lata No. 10)			
Tostadas (redondas) (0.5 oz cada una)		25		50	4. Haga porciones de frijoles con un cucharon No. 16 (1/4 taza) en cada tostada. Distribúyalo uniformemente.
Mezcla de queso Mejicano de baja grasa, rallado	8 oz	2 tazas	1 lb	1 cuarto gl	5. Cubra cada tostada con 1/3 de taza con mezcla de vegetal. Espolvoréelas con 1 cucharada de queso. 6. Coloque las tostadas en una lámina de hornear galletas (18"X26"X1") ligeramente cubierto con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones, use 2 láminas. Para 50 porciones, use 4 láminas. Hornee hasta que el queso se derrita: 7. Punto crítico de control: para servirlos caliente manténgalos a 135 °F o más alto.
Zanahorias frescas, ralladas	12 oz	3 1/4 tazas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 3 1/2 tazas	8. Cubra cada tostada con: 1 cda y 1 cda de espinaca/mezcla de lechuga, 2 cda de zanahorias, 1 cda salsa, 1 cda de crema agria.

Crema agria baja en grasa

12 oz

1 1/2 tazas

1 lb 8 oz

3 tazas

9. Sirva 1 tostada de pizza. Sugerencia para servir: sirva los aderezos en tazas de suflé individuales.

Notas

Nuestra Historia

La Escuela Byars está situada aproximadamente a una hora al sudeste de la Ciudad de Oklahoma. Es una de las pocas escuelas en el estado que tiene desde pre-kinder hasta 8^o grado. El equipo de desafío de recetas decidió su creación en honor a la mascota de la escuela. Miembros de la comunidad se asociaron con la escuela para participar en el desafío con orgullo águila! Después de ser probada y saboreada por el cuerpo estudiantil, la Pizza Águila Pizza fue la ganadora.

La Pizza Águila le dará a los niños el poder y la energía que necesitan para un día ocupado. Esta receta versátil puede hacerse fácilmente con la ayuda de los niños. La Pizza Águila es una opción sabrosa que le disparará su sentido de orgullo como un águila cuando vea que sonríen por esta combinación de pizza y taco!

Escuela Primaria Byars

Byars, Oklahoma

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Vickie Spray

Chef: Ruth Burrows, DTR

Miembro de la Comunidad: Sandra Walck (Antiguo Miembro del Consejo Escolar)

Estudiantes: Gracie S., P. Braden, Shawn M., T. Shawn y Travis W.

*Vea la guía de mercado para información de compra de alimentos que cambiaría durante la preparación o cuando una variación del ingrediente está disponible.

Taco sin sal, mezcla de condimentos**

Para 25 porciones:

1 cucharada cebolla seca

1 cucharada chile en polvo

1 ½ cucharadita comino molido

1 ½ cucharadita pimienta rojo triturado

1 ½ cucharadita ajo en polvo

¾ cucharadita orégano

1 ½ cucharadita almidón de maíz

Para 50 porciones:

2 cucharadas cebollas secas

2 cucharadas chile en polvo

1 cucharada comino molido

1 cucharada pimienta rojo picado

1 cucharada ajo en polvo

1 1/2 cucharadita orégano

1 cucharada maicena

Combine todos los ingredientes: Guárdelos en un contenedor hermético.

**Si lo va a usar inmediatamente, no agregue la maicena.

SUGERENCIA: Prepare una tostada de pizza usando las medidas exactas y úsela como una guía para preparar las pizzas restantes.

1 porción de pizza provee:

Legumbres como Alternativa de Carne: Equivalente a 1 1/4 oz de alternativa de carne, 1/8 taza de vegetales rojos y anaranjados, 1/8 taza de vegetales con almidón, 1/2 taza de otros vegetales, y el equivalente a 1/2 oz de granos.

O

Legumbre como Vegetal: 1/4 oz equivalente de carne alternativa, ¼ taza de legumbre vegetal, 1/8 taza de vegetal roja/haranja, 1/8

taza de vegetal de almidón, 1/2 de otro vegetal, y ½ oz granos equivalentes.

La legumbre vegetal puede contarse ya sea como suplente de carne o como una legumbre de vegetal pero no como ambos simultáneamente.

Los ingredientes de granos usados en esta receta deben de cumplir con el criterio de grano integral del Servicio de Alimentación y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Espinadas	3 oz	6 oz
Lechuga Romana	6 1/4 oz	12 1/2 oz
Pimientos (chile dulces) verdes	1 lb 4 oz	2 lb 8 oz
Cebollas maduras	1 lb 2 oz	2 lb 4 oz
Zanahorias	1 lb 1 oz	2 lb 2 oz

Serving	Yield	Volume
1 tostada provee: La legumbre como un alternativo de carne: 1 1/4 oz equivalente de carne alterna, 1/8 taza vegetal rojo/naranja, 1/8 taza de vegetal de almidón, 1/2 taza de otro vegetal, y 1/2 oz de equivalente de granos.	25 Porciones: aproximadamente 12 lb	25 Porciones: 25 tostadas
	50 Porciones: aproximadamente 23 lb 8 oz	50 Porciones: 50 tostadas

Nutrients Per Serving					
Calorías	206	Grasa saturada	2 g	Hierro	2 mg
Proteínas	9 g	Colesterol	7 mg	Calcio	173 mg
Carbohydrate	32 g	Vitamina A	3227 IU	Sodio	290 mg
Grasa total	6 g	Vitamina C	20 mg	Fibra dietetica	6 g