

# Frijoles Refritos

Meal Components: Vegetable - Beans / Peas, Meat / Meat Alternate

I-13

| Ingredients  | 25 Porciones |                                       | 50 Porciones |   | Directions  |
|--|--------------|---------------------------------------|--------------|---|---|
|  | Weight       | Measure                               | Weight       | Measure                                 |   |
| Frijoles pintos enlatados, escurrido, reserve el caldo               | 3 lb 2 oz    | 1 cuarto gl 3 tazas (7/8 lata No. 10) | 6 lb 4 oz    | 3 cuarto gl 2 tazas (1 3/4 lata No. 10) | <p>1. Coloque los frijoles, caldo de pollo o de frijoles, aceite, condimento (opcional), en una batidora. Mezcle a velocidad media con el accesorio de paleta de 3 a 5 minutos hasta que estén suaves o de la consistencia deseada.</p> |
| O  | O            | O                                     | O            | O                                       |   |
| *Frijoles pintos secos cocidos, escurridos (ver nota de preparación) | 3 lb 12 oz   | 1 cuarto gl 3 tazas                   | 7 lb 8 oz    | 3 cuarto gl 2 tazas                     |   |
| Caldo de pollo o de frijoles, sin glutamato monosódico (MSG)         |              | 1/4 tza 2 cdas                        |              | 3/4 tza                                 |   |
| Aceite vegetal   |              | 3 cdas                                |              | 1/3 tza                                 |   |
| Chile en polvo   |              | 2 1/2 cdtas                           |              | 1 cda 2 cdtas                           |   |
| Comino molido  |              | 2 cdtas                               |              | 1 cda 1 cda                             |   |

---

Cebolla en polvo

1/2 cda

1 cda

2. Vierta 3 lb 8 oz (aproximadamente 1 cuarto gal 3 tazas) de la mezcla en cada bandeja (9" x 13" x 2") que ha sido ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.

3. Hornee: Horno Convencional: 350° F por 30 minutos. Horno de Convección: 300° F por 20 minutos. CCP no es necesario si se usan frijoles secos y no lleva caldo de pollo, O si usa frijoles previamente cocidos y enfriados o caldo.

4. CCP: Mantenga a 140° F o más caliente. Distribuya las porciones con una cuchara servidora No. 16 (1/4 tza)

---

Queso Cheddar, bajo en grasa, 5 1/2 oz  
rallado

1 1/2 tazas 2 cdas 11 oz

3 1/4 tazas

5. Espolvoree 5 1/2 oz (1 1/2 tazas 2 cdas) de queso sobre cada bandeja.

### Notas

**\*Vea Guía de Mercado**

NOTA DE PREPARACIÓN:  
REMOJE LOS FRIJOLES

MÉTODO POR LA NOCHE: Agregue 1 ¾ cuarto gl de agua fría a cada 1 lb de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche.

MÉTODO RÁPIDO DE REMOJO: Hierva 1 ¾ cuarto gl de agua por cada 1 lb de frijoles secos. Agregue los frijoles y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora.

**PARA COCINAR LOS FRIJOLES**

Una vez que los granos se han empapado, agregue 1 ¾ cuarto gl de agua por cada libra de frijoles secos. Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas.

Use los frijoles calientes inmediatamente.

CCP: Para servirlos calientes, manténgalos a 135° F o a una temperatura más alta.

O

Enfríelos para su uso posterior. CCP: Enfríelos a 70° F dentro de un periodo de 2 horas y a 41° F ó más bajo dentro de un periodo de 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles secos = aproximadamente a 2 ¾ tazas de frijoles secos o 5 1/4 tazas de frijoles cocidos.

| Marketing Guide       |              |              |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Food as Purchased for | 25 Porciones | 25 Porciones |
| Frijoles Pinto, secos | 1 lb 4 oz    | 2 lb 8 oz    |

| Serving  | Yield                           | Volume                                    |
|--|---------------------------------|---|
| ¼ tza (cuchara servidora No. 16) provee  | <b>25 Porciones:</b> 3 lb 5 oz  | <b>25 Porciones:</b> 1 cuarto gl 2 ¼ tzas |
| ¼ tza de frijoles secos cocidos o el<br>equivalente a 1 oz carne magra cocida. | <b>50 Porciones:</b> 6 lb 10 oz | <b>50 Porciones:</b> 3 cuarto gl ½ tza    |

**Nutrients Per Serving**

|              |     |                |       |                 |        |
|--------------|-----|----------------|-------|-----------------|--------|
| Calorías     | 81  | Grasa saturada | 1 g   | Calcio          | 85 mg  |
| Proteínas    | 5 g | Colesterol     | 4 mg  | Sodio           | 286 mg |
| Carbohydrate | 9 g | Vitamina A     | 46 IU | Fibra dietetica | 2 g    |
| Grasa total  | 3 g | Hierro         | 1 mg  |                 |        |