

# Burrito de Carne de Res o de Cerdo

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-21

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Carne cruda molida de res (no mas del 20% de grasa)	2 lb 9 oz		5 lb 2 oz		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dore la carne de res o de cerdo. Escurra. Continúe inmediatamente.</li> <li>2. Combine las cebollas, ajo granulado, pimienta , pasta de tomate, agua, polvo de chile, comino, pimentón y polvo de cebolla. Mezcle bien. Cocínela a fuego bajo por 30 minutos.</li> </ol>
*Cebollas frescas, cortadas	2 1/2 oz	1/3 taza	5 oz	2/3 taza	
O		O		O	
Cebollas secas		3 Cdas		1/4 taza 2 Cda	
Ajo granulado		1 1/2 cda		1 Cda	
Pimienta negra molida o pimienta blanca		1 cda		2 cda	
Pasta de tomate en lata	14 oz	1 1/2 tazas 1 Cda (1/2 No. 2-1/2 lata)	1 lb 12 oz	3 tazas 2 Cda (7/8 No. 2-1/2 lata plus 2 1/2 Cda)	
Agua		3 tazas		1 cuarto gl tazas	
Polvo de chile		1 Cda 1 1/2 cda		3 Cda	

Pimentón - Paprika		1 1/2 cdta		1 Cda	
Polvo de cebolla		1 1/2 cdta		1 Cda	
Queso cheddar bajo en grasa, rallado	1 lb 4 oz	1 cuarto gl 1 taza	2 lb 8 oz	2 cuarto gl 2 tazas	<b>3.</b> Combine el queso rallado con la mezcla de carne.
Tortillas de harina fortificadas (por lo menos 0.9 oz cada una)		25 tortillas		50 tortillas	<b>4.</b> Caliente las tortillas al vapor por 3 minutos o hasta que estén calientes. O ponga las tortillas en calor para evitar que se doblen. <b>5.</b> Distribuy lamezcla de frijoles con la cuchara servidora No. 12 (1/3 taza más 1 cuchara) en cada tortilla. Doble alrededor de la carne en estilo de sobre. <b>6.</b> Ponga los burritos doblados para abajo en la bandeja para hornear (13" x 18" x 1) que fue ligeramente cubierto con aceite antiadherente de aerosol , de 12 a 13 burritos por bandeja. Para 25 porciones, use 2 bandejas. Para 50 porciones, use 4 bandejas. <b>7.</b> Hornee: En horno convencional: 375° F por 15 minutos. En horno de convección 325°F por 15 minutos. Punto Crítico de Control: Caliente a 165° o más alto
Queso cheddar reducido en calorías, rallado (opcional)	7 oz	1 3/4 tazas	13 oz	3 3/4 tazas	<b>8.</b> Espolvoree el queso rallado (opcional) en forma pareja a través de los burritos antes de servir.

## Notas

\* Vea la Guía de Mercado

## Marketing Guide

Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas Maduras	3 oz	6 oz

Serving	Yield	Volume
1 burrito equivale a 2 oz de carne magra cocinada, ¼ taza de vegetal y 1 rodaja de pan.	<b>25 Porciones:</b> 25 burritos	<b>25 Porciones:</b> 2 bandejas
	<b>50 Porciones:</b> 50 burritos	<b>50 Porciones:</b> 4 bandejas

## Nutrients Per Serving

Calorías	273	Grasa saturada	6 g	Calcio	264 mg
Proteínas	19 g	Colesterol	43 mg	Sodio	351 mg
Carbohydrate	21 g	Vitamina A	800 IU	Fibra dietetica	2 g
Grasa total	12 g	Vitamina C	10 mg		