

Tacos de Res o Cerdo

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-24

Ingredients	25 Servings		50 Servings		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Carne de res molida cruda (no más del 15% de grasa)	3 lb 3 oz		6 lb 6 oz		<ol style="list-style-type: none"> En una cacerola grande dore la carne o el cerdo molida. Escúrrala. Continúe inmediatamente.
O	O		O		
Puerco molido crudo (no más del 20% de grasa)	3 lb 3 oz		6 lb 6 oz		<ol style="list-style-type: none"> Agregue las cebollas, ajo granulado, pimienta, pasta de tomate, agua, polvo de chile, comino, pimentón, polvo de cebolla. Mézclelo bien. Hiérvalo. Reduzca el fuego a lento de 25 a 30 minutos. PCC: Caliente a 165°F o más alto.
O		O	O	O	
*Cebollas frescas, cortadas	2 1/2 oz	1/4 tza 3 Cda	5 oz	3/4 tza 2 Cda	
O		O	O	O	
Cebollas secas		1/4 tza	1 oz	1/2 tza	
Ajo granulado		2 1/4 cda		1 Cda 1/2 cda	
Pimienta negra o blanca molida		1 cda		2 cda	
Pasta de tomate enlatado	7 oz	3/4 tza 1 1/2 cda	14 oz	1 1/2 tazas 1 Cda	

Agua		2 tza		1 cuarto gl	
Polvo de chili		1 Cda		2 Cda	
Comino molido		2 1/4 cda		1 Cda 1 1/2 cda	
Pimentón		3/4 cda		1 1/2 cda	
Polvo de cebolla		3/4 cda		1 1/2 cda	3. PCC: Para servirlo caliente manténgalo a 140°F o más caliente.
Queso cheddar reducido en grasa, rallado	13 oz	3 1/4 tazas	1 lb 10 oz	1 qt 2 1/2 tazas	4. Cobertura: Deje de lado el queso para el paso 5. Combine los tomates y la lechuga. Mezcle de forma liviana y reserve para el paso 5.
Tomates frescos, cortados	10 1/2 oz	1 1/4 tazas 3 Cda	1 lb 5 oz	2 3/4 tazas 2 Cda	
Lechuga fresca, rallada	1 lb 3 1/2 oz	2 qt 1 taza	2 lb 7 oz	1 gal 2 tazas	
Taco de harina fortificada (por lo menos 0.45 cada uno)		50 cada		100 cada	5. 2 tacos por porción.

Notas

*Vea la Guía de Mercado

Sugerencias para servir:

A. Antes de servir, llene cada taco con una cuchara servidora No. 30 (aproximadamente 2 cucharas) a la mezcla de carne. En cada plato, sirva 2 tacos con cuchara servidora No. 10 (3/8 taza) lechuga y mezcla de tomate y 1/2 oz (2 cucharas) de queso rallado

O

B. 1 Pre-porción cuchara servidora No. 10 (3/8 taza) lechuga- mezcla de tomate y ½ oz (2 cucharadas) queso rallado en las tazas individuales soufflé. Refrigérela hasta cuando se sirva.

C. Transfiera la mezcla de carne y conchas de taco a una bandeja de vapor. Para cada niño sirva 2 conchas de taco sin llenar con la cuchara servidora No. 30 (1/4 taza ½ cuchara) mezcla de carne con la porción previa de lechuga y mezcla de tomate y la porción previa de queso. Enséñele a sus niños a preparar sus propios tacos.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Servings	25 Servings
Cebollas maduras	3 oz	6 oz
Tomates	12 oz	1 lb 8 oz
Cabeza de lechuga	1 lb 10 oz	3 lb 4 oz

Serving	Yield	Volume
2 tacos equivalen a 2 oz de carne cocida magra, ½ taza de vegetales y el equivalente a 1 rebanada de pan.	25 Servings: alrededor 3 lb 10 oz (relleno) acerca de 13 oz	25 Servings: 1 cuarto gl 2 tazas 2/3 (relleno); 50 tacos
	50 Servings: 7 lb 4 oz (relleno) alrededor de 10 oz	50 Servings: 3 cuarto gl, 1 1/3 tazas (relleno) 100 tacos.

Nutrients Per Serving

Calorías	299	Grasa saturada	6 g	Hierro	2 mg
Proteínas	18 g	Colesterol	46 mg	Calcio	200 mg
Carbohydrate	20 g	Vitamina A	600 IU	Sodio	254 mg
Grasa total	16 g	Vitamina C	8 mg	Fibra dietetica	3 g