

Pastel de Taco con Frijoles

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-45B

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Frijoles pinto, bajos en sodio, enlatados, escurridos	8 lb 7 oz	1 gl 3 tazas (2 latas # 10)	16 lb 14 oz	2 gl 1 1/2 cuarto gl (4 latas # 10)	1. Escurra los frijoles y macháquelos.
O	O	O	O	O	
Frijoles pinto secos cocidos (vea recomendación especial)	8 lb 7 oz	1 gl 1 3/4 cuarto gl	16 lb 14 oz	2 gl 3 1/2 cuarto gl	
Mezcla de condimento para taco	6 oz	1 tza	12 oz	2 tza	2. Espolvoree la mezcla de condimento de taco sobre los frijoles.
Agua		2 1/2 tza		1 cuarto gl 1 tza	3. Agregue agua y deje que se cocine a fuego lento por 15 minutos.
Salsa enlatada baja en sodio	2 lb 3 oz	1 cuarto gl 1/4 tza (1/3 lata # 10)	4 lb 6 oz	2 cuarto gl 1/2 tza (2/3 lata # 10)	4. En un tazón, combine la salsa, puré de tomate y agua
Puré de tomate enlatado bajo en sodio	2 lb 6 oz	1 cuarto gl 1/4 tza (1/3 lata # 10 3/4 tza)	4 lb 12 oz	2 cuarto gl 1/2 tza (3/4 lata # 10 1/2 tza)	

Tortillas de grano integral, 8 pulgadas (por lo menos 1.5 oz cada uno)

40 tortillas

80 tortillas

Queso cheddar reducido en grasa, rallado 2 lb

2 cuarto gl

4 lb

1 gl

5. Corte las tortillas en mitades

6. Cubra ligeramente las bandejas para mesa de vapor (12" x 20" x 2 ½") con aceite aerosol antiadherente. Para 50 porciones, use 2 bandejas. Para 100 porciones, use 4 bandejas.

7. Montaje: Capa inferior: Coloque 16 mitades de tortilla en el fondo de la bandeja. Distribuya 1 lb 8 oz (3 ¼ tzas) de la mezcla de frijoles sobre las tortillas. Disperse 1 lb 3 oz (2 tzas) de la salsa de taco sobre la mezcla de frijoles.

8. Disperse 1 lb 3 oz (2 tzas) de la salsa de taco sobre la mezcla de frijoles. Espolvoree 6 oz (1 ½ tza) de queso rallado sobre la salsa de taco.
Capa superior: Coloque 12 mitades de tortilla sobre la salsa de taco.

9. Hornee: En horno convencional: 350° F por 30 minutos. En horno de convección 325° F por 20 minutos. CCP- Caliente a 165° F o más caliente por lo menos por 15 segundos

10. CCP: Para servir caliente, manténgalo a 135° F o más temperatura. Deje el pastel reposar por 5 minutos antes de servirlo. Corte cada bandeja 5 x 5 (25 piezas por bandeja)

Notas

Vea la Guía de Mercado.

Información adicional:

1 pieza provee: Legumbre como Alternativa de Carne: el equivalente a 2 oz de alternativa de carne, 1/4 tza de vegetales rojo/naranja, y el equivalente a 1 1/2 oz de granos. O Legumbres como Vegetales: equivalente de 1/2 oz de alternativa de carne, 1/4 taza de vegetales, 1/4 taza de vegetales rojo/naranja, y el equivalente a 1 1/2 oz de granos.

NOTE DE PREPARACION

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. Continúe con la receta.

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. Deseche el agua. Continúe con la receta.

PARA COCINAR LOS FRIJOLES

Una vez que los granos se han empapado, agregue 1/2 cda de sal por cada libra de frijoles secos. Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, alrededor de 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 período de 4 horas adicionales.

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

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio 2014. La estandarización está en curso.

Marketing Guide

Food as Purchased for

50 Porciones

50 Porciones

Frijoles pinto secos

4 lb 5 oz

8 lb 10 oz

Serving

Yield

Volume

1 pieza provee: legumbre como alternativa de carne; el equivalente a 2 oz de alternativa de carne, ¼ taza de vegetales rojo/naranja, y el equivalente a 1 ½ oz de granos.

50 Porciones: alrededor de 16 lb 13 oz

100 Porciones: alrededor de 33 lb 10 oz

50 Porciones: 2 bandejas para mesa de vapor

100 Porciones: 4 bandejas para mesa de vapor