Guisado de Frijoles al Horno

Tiempo para cocinar: 1 a 1½ horas

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: 0.25 onzas de carne/alternativa de carne, ⅜ de taza de verduras

NSLP: 0.25 onzas de carne/alternativa de carne, ⅜ de taza de frijoles/chícharos

SFSP: 0.25 onzas de carne/alternativa de carne, ⅜ de taza de verduras

Ingredientes	16 Porciones		32 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Jamón, cortado en cubitos	8 onzas		1 libra	
Cebolla, picada	5 onzas	1 taza	10 onzas	2 tazas
Ajo en polvo		¼ de cucharadita		½ de cucharadita
Frijoles pintos, enlatados con líquido	15 onzas	1¾ tazas	1 libra 14 onzas	3½ tazas
Frijoles blancos, enlatados con líquido	15 onzas	1¾ tazas	1 libra 14 onzas	3½ tazas
Frijoles "kidney", enlatados con líquido	15 onzas	1¾ tazas	1 libra 14 onzas	3½ tazas
Garbanzos, enlatados con líquido	15 onzas	1¾ tazas	1 libra 14 onzas	3½ tazas
Frijoles con tocino	15 onzas		1 libra 14 onzas	
Salsa de tomate	7.5 onzas	¾ de taza	15 onzas	1½ tazas
Melaza	2.6 onzas	¼ de taza	5.2 onzas	½ taza
Azúcar morena	2 onzas	¼ de taza	4 onzas	½ taza
Salsa "Worcestershire"		2 cucharadas		¼ de taza
Mostaza amarilla		1 cucharada		2 cucharadas
Pimienta		¼ de cucharadita		½ cucharadita

Preparación

1. Caliente el horno a 375°F. Rocíe un molde para cocinar al vapor de 2 pulgadas con spray antiadherente. Para 16 porciones utilice 1 molde de 2 pulgadas de tamaño medio (o un molde para hornear de 9 x 12 pulgadas). Para 32 porciones utilice un molde de 2 pulgadas de tamaño grande.
2. En un tazón grande mezcle todos los ingredientes y revuelva hasta que queden bien mezclados. Vierta en los moldes para cocinar al vapor preparados y hornee sin tapar, en el horno precalentado a 375°F durante aproximadamente 1 a 1½ horas, o hasta que la salsa esté burbujeante y espesa.

   CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.
   CCP: Mantenga para servicio caliente a 135°F o más.
   Sirva porciones de ½ taza con una cuchara #8 o un cucharón de ½ taza.

continúa

Guisado de Frijoles al Horno, continuación

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	16 porciones, aprox. 4 libras 11 onzas 32 porciones, aprox. 9 libras 6 onzas	16 porciones, aprox. 2 cuartos de galón 32 porciones, aprox. 1 galón

Nutrientes por Porción					
Calorias	196	Sodio	426 mg	Vitamina A	75 IU
Grasa Total	2 g	Carbohidratos	36 g	Vitamina C	3 mg
Grasa Saturada	0.5 g	Fibra Dietética	7 g	Hierro	2 mg
Colesterol	9 g	Proteínas	11 g	Calcio	84 mg

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.