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	64 Porciones		128 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Jamón, cortado en cubitos	2 libras		4 libras	
Cebolla, picada	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón	2 libras 8 onzas	2 cuartos de galón
Ajo en polvo		1 cucharadita		2 cucharaditas
Frijoles pintos, enlatados con líquido	3 libras 12 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas	7 libras 8 onzas	3 cuartos de galón + 2 tazas
Frijoles blancos, enlatados con líquido	3 libras 12 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas	7 libras 8 onzas	3 cuartos de galón + 2 tazas
Frijoles "kidney", enlatados con líquido	3 libras 12 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas	7 libras 8 onzas	3 cuartos de galón + 2 tazas
Garbanzos, enlatados con líquido	3 libras 12 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas	7 libras 8 onzas	3 cuartos de galón + 2 tazas
Frijoles con tocino	3 libras 12 onzas		7 libras 8 onzas	
Salsa de tomate	1 libra 14 onzas	3 tazas	3 libras 12 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas
Melaza	10.4 onzas	1 taza	1 libra 4.8 onzas	2 tazas
Azúcar morena	8 onzas	1 taza	1 libra	2 tazas
Salsa "Worcestershire"		½ taza		1 taza
Mostaza amarilla		¼ de taza		½ taza
Pimienta		1 cucharadita		2 cucharaditas

continúa

Guisado de Frijoles al Horno, continuación

Preparación

1. Caliente el horno a 375°F. Rocíe moldes para cocinar al vapor de 2 pulgadas con spray antiadherente. Para 64 porciones utilice 2 moldes de 2 pulgadas de tamaño grande. Para 128 porciones utilice 4 moldes 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.

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	64 porciones, aprox. 18 libras 12 onzas 128 porciones, aprox. 37 libras 8 onzas	64 porciones, aprox. 2 galones 128 porciones, aprox. 8 galones

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.