

Tomates con Queso al Horno

🕒 Tiempo para cocinar: 25 a 40 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verdura, ½ onza de carne/alternativa de carne

NSLP: ½ taza de verdura roja/naranja, ½ onza de carne/alternativa de carne

SFSP: ½ taza de verdura, ½ onza de carne/alternativa de carne

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Tomates grandes, Roma o redondos, cortados a la mitad de arriba para abajo	3 libras 12 onzas	aprox. 6 c/u	7 libras 8 onzas	aprox. 12 c/u
Queso Mozzarella, semidescremado de baja humedad rallado	3 onzas	¾ de taza	6 onzas	1½ tazas
Queso parmesano	3 onzas	¾ de taza	6 onzas	1½ tazas
Orégano, seco		1 cucharada		2 cucharadas
Pimienta negra, molida		¾ de cucharadita		1½ cucharaditas
Ajo en polvo		¾ de cucharadita		1½ cucharaditas
Sal		¼ de cucharadita		½ cucharadita



Preparación

1. Caliente el horno a 400°F. Rocíe un molde para cocinar al vapor con spray antiadherente. Para 12 porciones utilice un molde para cocinar al vapor de 2 pulgadas de tamaño medio o un molde para hornear de 9x13 pulgadas. Para 24 porciones utilice un molde para cocinar al vapor de 2 pulgadas de tamaño grande o dos moldes para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Coloque las mitades de tomate con el lado cortado hacia arriba en el molde para hornear preparado. Ponga a un lado.
3. En un tazón mezcle el queso mozzarella, el queso parmesano, el orégano seco, la pimienta negra, el ajo en polvo y la sal. Coloque 2 cucharadas de la mezcla de queso en cada mitad de tomate.
4. Hornee en el horno precalentado a 400°F por aproximadamente 12 a 15 minutos, o hasta que el queso se dore y comience a burbujear.

CCP: Caliente a 140°F o más.

CCP: Mantenga para servicio caliente a 135°F o más.

Sirva porciones de ½ tazón, aproximadamente ½ tomate por porción

continúa

Tomates con Queso al Horno, continuación

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	12 Porciones: aprox. 3 libras	12 Porciones: aprox. 1½ cuartos de galón
	24 Porciones: aprox. 6 libras	24 Porciones: aprox. 3 cuartos de galón

Nutrientes por Porción					
Calorías	84	Sodio	211 mg	Vitamina A	1303 IU
Grasa Total	3.8 g	Carbohidratos	8 g	Vitamina C	18 mg
Grasa Saturada	2 g	Fibra Dietética	2 g	Hierro	0.7 mg
Colesterol	10 g	Proteínas	6 g	Calcio	151 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. ©2023 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.