

Burritos con Pollo y Salsa de Frijoles Negros

1 Porción Proporcional:

 Tiempo para Cocinar: 15 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del mismo día

CACFP: 2 onzas de Carne/Carne Alternativa, 2 onzas de equivalentes a granos, 1/8 de taza de Verduras

NSLP: 2 onzas de Carne/Carne Alternativa, 2 onzas de equivalentes a granos, 1/8 de taza de Frijoles/Chícharos

SFSP: 2 onzas de Carne/Carne Alternativa, 2 onzas de equivalentes a granos, 1/8 de taza de Verduras

Ingredientes	8 Porciones		16 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Frijoles negros, escurridos y enjuagados	1 libra 4 onzas	3 1/2 tazas	2 libras 8 onzas	1 cuarto + 3 tazas
Pollo, cocido y cortado en forma de cubito	12 onzas		1 libra 8 onzas	
Queso tipo Pepper Jack, rallado	4 onzas	1 taza	8 onzas	2 tazas
Cebollas verdes, picadas		4		8
Jugo de limón amarillo		2 cucharadas		1/4 taza
Sal		1/2 cucharadita		1 cucharadita
Comino molido		1/2 cucharadita		1 cucharadita
Chile en polvo		1/2 cucharadita		1 cucharadita
Pimienta negra		1/2 cucharadita		1 cucharadita
Tortillas de trigo integral, de 10-pulgadas		8		16



FoodHero.org



Preparación

1. Caliente el horno a 350°F. Cubra una bandeja para hornear con papel para hornear.
2. Combine los frijoles, el pollo cocido cortado en forma de cubito, el queso, las cebollas verdes, el jugo de limón amarillo, la sal, el comino molido, el chile en polvo y la pimienta negra en un tazón para mezclar grande.
3. Ponga las tortillas en una superficie de trabajo limpia. Utilizando una cuchara #6 coloque 2/3 de taza del relleno en el centro de cada tortilla. Enrolle los burritos y colóquelos en una bandeja para hornear forrada con papel para hornear. Cubra con papel de aluminio.
4. Hornee en un horno precalentado a 350°F por aproximadamente 5 minutos.

CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.

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

Sirva 1 burrito por persona.

continua

Burritos con Pollo y Salsa de Frijoles Negros, continuación

Porción	Rinde	Volumen	Nutrientes Por Porción					
1 burrito	8 porciones, aprox. 1 libra 2 onzas 16 porciones, aprox. 2 libras 4 onzas	8 porciones, aprox 1 cuarto 2 tazas de relleno 16 porciones, aprox. 3 cuartos de relleno	Calorias	357	Sodio	574 mg	Vitamina A	201 IU
			Grasas totales	11.7 g	Carbohidratos	37 g	Vitamina C	5 mg
			Grasas saturadas	5 g	Fibra dietética	9 g	Hierro	2 mg
			Colesterol	51 g	Proteína	25 g	Calcio	221 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.