Frijoles Refritos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: 1 onza de carne/alternativa de carne (o ¼ de taza de verduras)

NSLP: 1 onza de carne/alternativa de carne (o ¼ de taza de frijoles/chícharos)

SFSP: 1 onza de carne/alternativa de carne (o ¼ de taza de verduras)

Ingredientes	64 Porciones		128 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Frijoles pinto, escurridos, reserve líquido de frijoles	4 libras	2 cuartos de galón + 3 tazas	8 libras	1 galón + 1 cuarto de galón + 2 tazas
Aceite vegetal		¼ de taza		½ taza
Cebolla amarilla, finamente picada	2 onzas	½ taza	4 onzas	1 taza
Ajo en polvo		1 cucharadita		2 cucharaditas
Comino molido		1 cucharadita		2 cucharaditas

Preparación

1. Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio-alto. Añada las cebollas, el ajo en polvo y el comino molido. Saltee hasta que las cebollas estén blandas.
2. Añada los frijoles pinto escurridos y macháquelos en la mezcla de cebollas con un machacador de papas o la parte de atrás de una cuchara. Añada el líquido de frijoles reservado o agua (1 cucharada a la vez) hasta que se logre la consistencia deseada.
3. Cocine y revuelva los frijoles sobre fuego medio hasta que estén calientes, aproximadamente 5 minutos.

   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 ¼ de taza utilizando una cuchara #16.

Porción	Rinde	Volumen
¼ de taza	64 porciones, aprox 4 libra 28 onzas 128 porciones: aprox 9 libras 4 onzas	64 porciones, aprox 1 galón 128 porciones, aprox 2 galones

Nutrientes por Porción

Calorías	40	Sodio	68 mg	Vitamina A	0 IU
Grasa Total	1.1 g	Carbohidratos	6 g	Vitamina C	0 mg
Grasa Saturada	0.2 g	Fibra Dietética	2 g	Hierro	0 mg
Colesterol	0 mg	Proteínas	2 g	Calcio	18 mg

Este material se desarrolló 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). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.