

Papas Rellenas al estilo Sudoeste



Tiempo para cocinar: 60 minutos

Proceso HACCP # 2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: 1 onza de carne/alternativa de carne, $\frac{5}{8}$ de taza de verduras

NSLP: 1 onza de carne/alternativa de carne, $\frac{1}{2}$ taza de verduras con almidón, $\frac{1}{8}$ de taza de otras verduras

SFSP: 1 onza de carne/alternativa de carne, $\frac{5}{8}$ de taza de verduras

Ingredientes	32 Porciones		64 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Papas Russet, tamaño conteo de 80		16 grandes		32 grandes
Frijoles negros, enjuagados y escurridos	3 libras	2 cuartos de galón	6 libras	1 galón
Salsa		1 cuarto de galón + 2 tazas		3 cuartos de galón
Granos de elote	2 libras 8 onzas	2 cuartos de galón	5 libras	1 galón
Queso cheddar reducido en grasa, rallado (o pruebe una mezcla de cheddar y mozzarella)	1 libra	1 cuarto de galón	2 libras	2 cuartos de galón



Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Forre una bandeja para hornear con papel para hornear.
2. Lave bien las papas. Coloque las papas en la bandeja para hornear preparada y rocíe cada papa ligeramente con spray antiadherente. Voltee las papas y ligeramente rocíe el otro lado. Perfore la parte superior de cada papa con un tenedor.
3. Hornee en el horno precalentado a 400°F por aproximadamente 40 a 60 minutos, o hasta que las papas estén tiernas en el centro.
4. Mientras tanto, combine los frijoles negros, la salsa y el elote.
5. Corte las papas en medio a lo largo y arréguelas con el extremo cortado boca arriba en las bandejas para hornear. Aplane cada papa con un tenedor. Coloque $\frac{1}{2}$ taza de la mezcla de los frijoles negros, el elote y la salsa en el centro de cada papa aplanada. Espolvoree con $\frac{1}{4}$ de taza (1 onza) del queso rallado.
6. Regrese al horno precalentado a 400°F por aproximadamente 10 minutos.
CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.
CCP: Mantenga para servicio caliente a 135° F o más.



Porción	Rinde	Volumen
$\frac{1}{2}$ papa al horno	32 porciones, aprox 12 libras 64 porciones, aprox 24 libras	No aplica

Nutrientes por Porción			
Calorías	335	Sodio	328 mg
Grasa Total	3.6 g	Carbohidratos	50 g
Grasa Saturada	1.9 g	Fibra Dietética	7 g
Colesterol	11 mg	Proteínas	13 g
		Vitamina A	418 UI
		Vitamina C	16 mg
		Hierro	4 mg
		Calcio	161 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.