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, ⅝ de taza de verduras

NSLP: 1 onza de carne/alternativa de carne, ½ taza de verduras con almidón, ⅛ de taza de otras verduras

SFSP: 1 onza de carne/alternativa de carne, ⅝ de taza de verduras

Ingredientes	8 Porciones		16 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Papas Russet, tamaño conteo de 80		4 grandes		8 grandes
Frijoles negros, enjuagados y escurridos	12 onzas	2 tazas	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón
Salsa		1½ tazas		3 tazas
Granos de elote	10 onzas	2 tazas	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón
Queso cheddar reducido en grasa, rallado (o pruebe una mezcla de cheddar y mozzarella)	4 onzas	1 taza	8 onzas	2 tazas

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 arréglelas con el extremo cortado boca arriba en las bandejas para hornear. Aplane cada papa con un tenedor. Coloque ½ taza de la mezcla de los frijoles negros, el elote y la salsa en el centro de cada papa aplanada. Espolvoree con ¼ 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.

HÉROE DE ALIMENTOS FoodHero.org/es

COSECHA de OREGON para ESCUELAS

Porción	Rinde	Volumen
½ papa al horno	8 porciones, aprox 3 libras 16 porciones, aprox 6 libras	No aplica

Nutrientes por Porción

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