

# Cacerola de Tortillas

🕒 Tiempo para cocinar: 20 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: equivalente a 1.5 onzas de granos, 0.5 onzas de carne/alternativa de carne, ¾ de taza de verduras

NSLP: equivalente a 1.5 onzas de granos, 0.5 onzas de carne/alternativa de carne, ⅝ de taza de verdura roja/anaranjada, ¼ de taza de verduras con almidón, ⅛ de taza de frijoles/chicharos

SFSP: equivalente a 1.5 onzas de granos, 0.5 onzas de carne/alternativa de carne, ¾ de taza de verduras

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Salsa	1 libra 8 onzas	3 tazas	3 libras	1 cuarto de galón + 2 tazas
Salsa de tomate	1 libra 8 onzas		3 libras	
Frijoles negros, escurridos y enjuagados	1 libra 14 onzas	1 cuarto de galón + 1¼ tazas	3 libras 12 onzas	2 cuartos de galón + 2½ tazas
Elote de grano entero, escurrido	1 libra 14 onzas	1 cuarto de galón + 1¼ tazas	3 libras 12 onzas	2 cuartos de galón + 2½ tazas
Hojas de cilantro fresco, firmemente presionado		1½ tazas		3 tazas
Tortillas de trigo integral, diámetro de 8 pulgadas		12		24
Queso Monterey Jack o de mezcla mexicano rallado, reducido en grasa	3 libras	3 cuartos de galón	6 libras	1 galón + 2 cuartos de galón



## Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe ligeramente un molde para cocinar al vapor de 2 pulgadas grande con spray antiadherente. Para 12 porciones utilice un molde de 2 pulgadas grande. Para 24 porciones utilice dos moldes grandes.
2. En un tazón pequeño mezcle la salsa y la salsa de tomate.
3. En un tazón mediano mezcle los frijoles negros, el elote y el cilantro.
4. Coloque 3 tortillas en una sola capa en el molde para hornear preparado. Unte ½ taza de la mezcla de salsa de manera uniforme encima de cada tortilla. Unte ¾ de taza colmada de la mezcla de frijoles de manera uniforme encima de cada tortilla. Unte ⅓ de taza colmada del queso de manera uniforme encima de cada tortilla. Repita las capas 2 veces más. Unte lo último de la mezcla de salsa y el queso sobre la parte superior de la última (4ta) tortilla en cada pila.
5. Hornee en el horno precalentado a 400°F por aproximadamente 15 a 20 minutos, o hasta que se derrita el queso y el relleno esté caliente.  
CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.  
CCP: Mantenga para servicio caliente a 135° F o más.
6. Corte cada pila de tortillas en 4 gajos iguales de tamaño. Sirva 1 gajo por porción.

continúa

# Cacerola de Tortillas, continuación

Porción	Rinde	Volumen
¼ de capas de tortillas	12 porciones, aprox 6 libras 10 onzas	NA
	24 porciones, aprox 13 libras 4 onzas	

Nutrientes por Porción					
Calorías	368	Sodio	609 mg	Vitamina A	1075 IU
Grasa Total	9.9 g	Carbohidratos	53 g	Vitamina C	9 mg
Grasa Saturada	5.1 g	Fibra Dietética	11 g	Hierro	4 mg
Colesterol	18 mg	Proteínas	19 g	Calcio	353 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 con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, castigo o represalia por actividad previa en derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.