

# Pizza Águila

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Beans / Peas, Vegetable - Starchy, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-61r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
*Espinaca fresca, corte juliana	5 oz	1 cuarto gl	10 oz	2 cuarto gl	1. Combine la lechuga y la espinaca en un recipiente. Apártelas.
*Lechuga romana fresca, corte juliana	8 oz	1 cuarto gl	1 lb	2 cuarto gl	
Condimento chile-lima sin sal		1/4 tza 2 cdas		3/4 tza	2. Mezcle el condimento sin sal y los frijoles. Apártelos.
O		O		O	
Condimento para taco sin sal (ver la sección de notas)		1/4 tza 2 cdas		3/4 tza	
Frijoles pintos refritos enlatados, bajo en sodio, sin grasa.	7 lb 12 oz	3 cuarto gl 1 1/2 tzas (1 1/4 lata No. 10)	15 lb 8 oz	1 gl 2 3/4 cuarto gl (2 1/4 latas No. 10)	
*Pimientos verdes frescos, en cubitos	2 lb	1 cuarto gl 2 tzas	4 lb	3 cuarto gl	3. Sofría los pimientos verdes, cebollas, y el maíz de 3 a 4 minutos en una sartén cubierta con

*Cebollas frescas, en cubitos	2 lb	1 cuarto gl	2 1/4 tzas	4 lb	3 cuarto gl		
Maíz bajo en sodio enlatado, escurrido, enjuagado	3 lb 6 oz	1 cuarto gl	2 tzas (1	6 lb 12 oz lata No. 10)	3 cuarto gl (2 latas No. 10)		
Tostadas (redondas) (0.5 oz cada una)		50			100	<b>4.</b> Distribuya los frijoles con una cuchara servidora No. 16 (1/4 tza) sobre cada tostada. Espárzalos uniformemente.	
Mezcla de queso Mexicano bajo en grasa, rallado	1 lb	1 cuarto gl	2 lb		2 cuarto gl	<b>5.</b> Coloque 1/3 tza de la mezcla de vegetales sobre las tostadas, espolvoree 1 cda de queso. <b>6.</b> Coloque las tostadas sobre una lámina de hornear galletas (18" x 26" x 1") ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol. Para 50 porciones, use 4 láminas. Para 100 porciones, use 8 láminas. <b>7.</b> Punto Crítico de Control: Caliéntelas a 135° F o más alto por 15 segundos por lo menos.	
*Zanahorias frescas, ralladas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl	3 1/2 tzas	3 lb	1 gl	3 tzas	<b>8.</b> Punto Crítico de Control: Para servir caliente, manténgalo a 135° F o más alto.
Salsa baja en sodio, suave	1 lb 8 oz	3 tzas	3 lb		1 cuarto gl	2 tzas	<b>9.</b> Sobre cada tostada coloque: 1 cda 1 cda de la mezcla de espinaca/lechuga, 2 cdas de zanahoria, 1 cda de salsa, 1 cda de crema agria.
Crema agria baja en grasa	1 lb 8 oz	3 tzas	3 lb		1 cuarto gl	2 tzas	<b>10.</b> Sirva una tostada.

### Nuestra Historia

La Escuela Byars está situada aproximadamente a una hora al sudeste de la Ciudad de Oklahoma. Es una de las pocas escuelas en el estado que tiene desde pre-kinder hasta 8 ° grado. El equipo de desafío de recetas decidió su creación en honor a la mascota de la escuela. Miembros de la comunidad se asociaron con la escuela para participar en el desafío con orgullo águila! Después de ser probada y saboreada por el cuerpo estudiantil, la Pizza Águila Pizza fue la ganadora.

La Pizza Águila le dará a los niños el poder y la energía que necesitan para un día ocupado. Esta receta versátil puede hacerse fácilmente con la ayuda de los niños. La Pizza Águila es una opción sabrosa que le disparará su sentido de orgullo como un águila cuando vea que sonríen por esta combinación de pizza y taco!

### Escuela Elemental Byars

Byars, Oklahoma

### Miembros del Equipo de la Escuela

**Profesional de Nutrición de la Escuela:** Vickie Spray

**Chef:** Ruth Burrows, DTR

**Miembro de la Comunidad:** Sandra Walck (past School Board Member)

**Estudiantes:** Gracie S., Braden P., Shawn M., Shawn T., and Travis W.

1 pizza de tostada pover:

**Legumbres como Alternativa de Carne:** Equivalente a 1 1/4 oz de alternativa de carne, 1/8 taza de vegetales rojos y anaranjados, 1/8 taza de vegetales con almidón, 1/2 taza de otros vegetales, y el equivalente a 1/2 oz de granos.

O

**Legumbres como Vegetales:** Equivalente a 1/4 oz alternativa de carne, 1/4 taza de vegetales leguminosos, 1/8 taza de vegetales rojos y anaranjados, 1/8 taza de vegetales con almidón, 1/2 taza de otros vegetales, y el equivalente a 1/2 oz de granos.

*Las legumbres pueden ser contadas como alternativa de carne o como vegetales, pero no como ambas a la vez.*

\*Vea la Guía de Mercado para información sobre la compra de los alimentos que cambiarán durante la preparación on cuando haya una variación de algún ingrediente.

**Mezcla del condimento sin sal para taco\*\***

**Para 50 porciones:**

2 cdas cebolla en polvo

2 cdas chile en polvo

1 cda comino

1 cda pimiento rojo machacado

1 cda ajo en polvo

1 ½ cda orégano

1 cda maicena

**Para 100 porciones:**

4 cdas cebolla en polvo

4 cdas chile en polvo

2 cdas comino

2 cdas pimiento rojo machacado

2 cdas ajo en polvo

1 cda orégano

2 cdas maicena

Combine todos los ingredientes. Almacénelo en un recipiente sellado.

\*\*Si lo va a usar inmediatamente, no use maicena.

CONSEJO: Prepare una pizza de tostada usando exactamente las medidas indicadas y use como guía para preparar el resto de las pizzas.

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimento y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Espinaca	6 oz	12 oz
Lechuga romana	12 1/2 oz	1 lb 9 oz
Pimientos verdes	2 lb 8 oz	5 lb
Cebollas maduras	2 lb 4 oz	4 lb 8 oz
Zanahorias	2 lb 2 oz	4 lb 4 oz

Serving	Yield	Volume
1 pizza de tostada provee: Legumbres como Alternativa de Carne: equivalente a 1 1/4 oz de alternativa de carne, 1/8 taza de vegetales rojos y anaranjados, 1/8 taza vegetales con almidón, 1/2 taza de otros vegetales, y el equivalente de 1/2 oz de granos.	<p><b>50 Porciones:</b> alrededor de 23 lb 8 oz</p> <p><b>100 Porciones:</b> alrededor de 48 lb</p>	<p><b>50 Porciones:</b> 50 tostada pizzas</p> <p><b>100 Porciones:</b> 100 tostada pizzas</p>

**Nutrients Per Serving**

Calorías	205.96	Grasa saturada	2.16 g	Hierro	1.78 mg
Proteínas	8.86 g	Colesterol	6.85 mg	Calcio	172.57
Carbohydrate	32.2 g	Vitamina A	3226.56		mg
Grasa total	5.69 g		IU	Sodio	289.72
		Vitamina C	20.38		mg
			mg	Fibra dietetica	5.99 g