

# Tacos de Frijoles

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-24A

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Frijoles pinto en lata, escurridos	4 lb 3 1/2 oz	2 cuarto gl 1 1/2 tazas (1 No. 10 lata)	8 lb 7 oz	1 gl 3 tazas (2 No. 10 latas)	<ol style="list-style-type: none"> <li>En una cacerola grande cubra los frijoles con agua y caliente.</li> </ol>
O	O	O	O	O	
*Frijoles pinto cocidos (vea la nota de preparación)	4 lb 3 1/2 oz	2 cuarto gl 1 1/4 tazas	8 lb 7 oz	1 gl 2 1/2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>Escurra los frijoles. Puré los frijoles a una consistencia suave.</li> <li>Agregue las cebollas, ajo granulado, pimienta, pasta de tomate, agua, polvo de chile, comino, pimentón y polvo de cebolla a los frijoles. Mezcle bien. Hiérvalo. Reduzca el fuego a lento de 25 a 30 minutos.</li> </ol>
*Cebollas frescas, cortadas	2 1/2 oz	1/4 taza 3 Cda	5 oz	3/4 taza 2 Cda	
O		O	O	O	
Cebollas secas		1/4 taza	1 oz	1/2 taza	
Ajo granulado		2 1/4 cdta		1 Cda 1/2 cdta	

Pasta de tomate enlatada	7 oz	3/4 taza 1 1/2 cdta (1/4 No. 2-1/2 lata)	14 oz	1 1/2 tazas 1 Cda (1/2 No. 2-1/2 lata)	
Agua		2 tazas		1 cuarto gl	
Polvo de chile		1 Cda		2 Cdas	
Comino molido		2 1/4 cdta		1 Cda 1 1/2 cdta	
Pimentón - Paprika		3/4 cdta		1 1/2 cdta	
Polvo de cebolla		3/4 cdta		1 1/2 cdta	
					<b>4.</b> Punto Crítico de Control: Mantenga caliente a 140° F o más alto.
Queso cheddar reducido en grasa, rallado	13 1/2 oz	3 3/8 tazas	1 lb 11 oz	1 cuarto gl 2 3/4 tazas	<b>5.</b> Cobertura: Reserve el queso para el paso 6. Combine los tomates y la lechuga. Mezcle de forma liviana y reserve para el paso 6.
Tomates frescos, cortados	10 1/2 oz	1 1/4 tazas 3 Cda	1 lb 5 oz	2 3/4 tazas 2 Cda	
Lechuga fresca, rallada	1 lb 3 1/2 oz	2 cuarto gl 1 taza	2 lb 7 oz	1 gl 1 cuarto gl	
Conchas de Tacos fortalecidas (por lo menos 0.45 oz cada una)		50 conchas de taco		100 conchas de taco	<b>6.</b> 1 Porción es 2 tacos



\*Vea la Guía de Mercado

Sugerencias para servir:

- A. Antes de servir, llene cada taco con una cuchara servidora No. 20 (aproximadamente 3 cucharas) a la mezcla de frijoles. En cada plato, sirva 2 tacos, 1 cuchara servidora No. 10 (3/8 taza) de lechuga y mezcla de tomate y 1 chuchara servidora No. 30 (2 cucharas) de queso rallado.
- B. 1 Pre-porción cuchara servidora No. 10 (3/8 taza) de lechuga- mezcla de tomate y 1 cuchara servidora No. 30 (2 cucharas) de queso rallado en las tazas individuales tipo soufflé. Refrigérela hasta servir.
- C. Transfiera la mezcla de frijol y conchas de taco a una bandeja de mesa de vapor o póngalos en la mesa. Para cada niño, sirva 2 conchas de taco, y con la cuchara servidora No. 10 (3/8 taza) sirva la mezcla de frijol, la porción pre-medida de lechuga y mezcla de tomate y la porción previa de queso. Enséñele a sus hijos a preparar sus propios tacos.

#### PERPARACION DE NOTA

#### FRIJOLES REMOJADOS

MÉTODO DE POR LA NOCHE: Agregue 1 ¼ cuartos gl de agua fría para cada libra de frijoles secos. Cubra y refrigere por la noche.

MÉTODO DE REMOJO RÁPIDO: Hierva 1 ¼ cuarto gl de agua por cada libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y hierva por 2 minutos. Retire del fuego y permita que se remoje por 1 hora.

#### FRIJOLES COCIDOS

Una vez que los frijoles estén mojados y escurridos, agregue 1 ¼ cuarto gl de agua y ½ cuchara de sal a cada libra de frijoles secos. Hierva gentilmente con la tapa inclinada hasta que estén blandos. Aproximadamente por 2 horas.

Use frijoles calientes inmediatamente o

Punto Crítico de Control: Mantenga caliente a 140° o más alto.

O

Enfríelos para usarlo después. Si lo deja enfriar:

Punto Crítico de Control: Enfríe a 70° por las primeras 2 horas y desde 70° a 41° o más bajo por las siguientes 4 horas adicionales.

1 libra de frijoles secos= aproximadamente 2 3/8 tazas secos o 5 1/2 tazas de frijoles pintos cocinados.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Frijoles pinto secos	1 lb 13 oz	3 lb 10 oz
Cebollas maduras	3 oz	6 oz
Tomates	12 oz	1 lb 8 oz
Cabeza de lechuga	1 lb 10 oz	3 lb 4 oz

Serving	Yield	Volume
2 tacos equivalen a 2 oz de carne cocida magra ½ taza de vegetales y el equivalente a 1 rodaja de pan	<b>25 Porciones:</b> 5 lb 9 ½ oz (relleno) aproximadamente de 9 lb 13 oz	<b>25 Porciones:</b> 2 cuartos gl 2 tazas (relleno); 50 tacos
	<b>50 Porciones:</b> 11 lb 3 oz (relleno) aproximadamente de 19lb 10 oz	<b>50 Porciones:</b> 1 gl 1 cuarto gl (relleno), 100 tacos

**Nutrients Per Serving**

Calorías	251	Grasa saturada	2.75 g	Calcio	231 mg
Proteínas	11.52 g	Colesterol	9 mg	Sodio	540 mg
Carbohydrate	32.11 g	Vitamina A	605 IU	Fibra dietetica	5.7 g
Grasa total	9.41 g	Vitamina C	8.6 mg		