

Atún y Queso Derretido

Meal Components: Grains, Meat / Meat Alternate

Sandwiches, F-01

Ingredients	24 Porciones		48 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Huevos grandes, frescos		2 huevos		4 huevos	<ol style="list-style-type: none"> Coloque los huevos en una olla sopera y cubra con agua fría. Lleve a punto de ebullición y cocine a fuego lento por 10 minutos. Escorra y enjuague en agua fría.
Mostaza en polvo		1/2 cda		1 cda	
Aderezo de bajas calorías	11 oz	1 1/4 tza 2 Cdas	1 lb 5 1/2 oz	2 3/4 tzas	<ol style="list-style-type: none"> En un tazón, combine la mostaza en polvo y el aderezo para ensalada o mayonesa. Deje que se asiente por 5 minutos
O	O	O	O	O	
Mayonesa baja en grasa	11 oz	1 1/4 tza 2 Cdas	1 lb 5 1/2 oz	2 3/4 tzas	<ol style="list-style-type: none"> En un tazón grande, combine los huevos picados, la mezcla de mayonesa, atún escurrido, cebollas y apio.
Atun enlatado en agua, en trozos, escurrido	1 lb 9 1/4 oz (1/2 lata de 66 1/2 oz)	3 1/2 tzas	3 lb 2 1/2 oz (1 lata de 66 1/2 oz)	1 cuarto gl 3 tzas	
*Cebollas frescas, picadas		1/4 taza	2 1/2 oz	1/4 tza 3 Cdas	
O		O		O	
Cebollas deshidratadas		2 Cdas		1/4 tza	

Queso cheddar bajo en grasa, rodajas de 1 oz	12 oz	12 (1 oz cada una)	1 lb 8 oz	24 rodajas (1 oz cada una)	<p>4. Ponga 12 mitades de muffins ingleses en cada media-bandeja para hornear (13" x 18" x 1"). Disperse con una cuchara servidora No. 16 (1/4 taza) la ensalada de atun en cada mitad de muffin. Coloque 1/2 rodaja de queso sobre la ensalada de atun.</p>
Muffins ingleses fortificados (por lo menos de 1.8 oz cada uno)		12 muffins		24 muffins	<p>5. Hornee hasta que el queso se derrita. En horno convencional: 350° F por 5 minutos. En horno de convección 325°F por 5 minutos.</p> <p>6. CCP: Caliente a 145°F.</p> <p>7. CCP: Para servir caliente, mantenga a 140° F o más caliente. La porción es 1 mitad de muffin (1 sándwich abierto)</p>

Notas

Vea la Guía de Mercado

Sugerencia Especial:

Bollos de hamburguesa (por lo menos 1.8 oz) pueden ser substituidas por los muffins ingleses.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	24 Porciones	24 Porciones
Cebollas Maduras	2 oz	4 oz
Apio	10 oz	1 lb 4 oz

Serving	Yield	Volume
1 mitad de muffin (1 sándwich abierto) provee el equivalente de 1 1.2 oz de carne magra cocida y el equivalente de 1 rebanada de pan.	24 Porciones: 3 lb 5 ½ oz (relleno) 4 lb 9 oz	24 Porciones: 1 cuarto gl 2 ¼ tazas (relleno) 2 sándwiches
	48 Porciones: 6 lb 11 oz (relleno) 9 lb 2 oz	48 Porciones: 1 cuarto gl 2 ¼ tazas (relleno) 2 sándwiches

Nutrients Per Serving					
Calorías	183	Grasa saturada	2 g	Hierro	1 mg
Proteínas	14 g	Colesterol	40 mg	Calcio	189 mg
Carbohydrate	17 g	Vitamina A	164 IU	Sodio	462 mg
Grasa total	6 g	Vitamina C	1 mg	Fibra dietetica	1 g