



## Horneado de quinua con bayas mixtas

¿Le encantan los horneados para el desayuno? Comience el día con este desayuno delicioso preparado con quinua, avena y bayas mixtas. Sírvalo caliente o frío.

**Edades:** de 3 a 5 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

### los INGREDIENTES

#### Aceite en aerosol para cocinar

**¼ taza (1<sup>5</sup>/<sub>8</sub> oz)** de quinua seca, enjuagada

**½ taza (1<sup>5</sup>/<sub>8</sub> oz)** de avena, en copos, seca (no instantánea)

**2 cucharadas** de azúcar morena, empaquetada

**¼ cucharadita** de canela, molida

**½ cucharadita** de sal

**1¼ tazas** de leche, baja en grasa (1%)

**¼ cucharadita** de extracto de vainilla

**3 tazas (13<sup>1</sup>/<sub>2</sub> oz)** de arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes

### las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Rocíe un molde para pan (8½" x 4½" x 2½") con aceite en aerosol para cocinar.
4. En un tazón mediano, combine la quinua, la avena, la azúcar morena, la canela, la sal, la leche, el extracto de vainilla y las frutas del bosque. Mezcle bien.
5. Coloque la mezcla en el molde para pan que preparó en el paso 3.
6. Hornee durante 25–30 minutos o hasta que la quinua se cocine y alcance una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
7. Retire del horno y mezcle con cuidado. Deje reposar durante 5 minutos antes de servir.
8. Sirva ½ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura mínima de 140 °F. Para servir frío, mantenga refrigerado a una temperatura máxima de 40 °F.





*la*

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de horneado de quinua con bayas mixtas

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>177</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
<b>Sodio</b>	<b>71 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>33 g</b>
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	12 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	95 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A


N/A = información no está disponible

*Origen:* Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](https://TeamNutrition.USDA.gov)


*la*

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de frutas  
½ onza equivalente de granos 

*los*

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean cosechadas/procesadas con otros productos de trigo.
- Para una consistencia más espesa, deje reposar el plato durante 5–10 minutos antes de servir.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.

