



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. Sírvalo caliente o frío.

EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora 20 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de frutas

½ onza equivalente de granos 

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 400 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		1 rociada	3 Rocíe una bandeja de mesa de vapor con aceite en aerosol para cocinar. Para 25 porciones , use 1 bandeja de tamaño medio de 2" (10 ³ / ₈ " x 12 ³ / ₄ " x 2 ¹ / ₂ "). Para 50 porciones , use 1 bandeja de tamaño medio de 4" (10 ³ / ₈ " x 12 ³ / ₄ " x 4").
Quinua, seca, enjuagada	6½ oz	1 taza	13 oz	2 tazas	4 En un tazón grande, mezcle la quinua, la avena, la azúcar morena, la canela, la sal, la leche, el extracto de vainilla y las frutas del bosque. Revuelva bien.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Avena, en copos, seca (no instantánea)	13 oz	2 tazas	26 oz	1 qt	
Azúcar morena, empaquetada	3½ oz	½ taza	7 oz	1 taza	
Canela, molida		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Sal		½ cucharadita		1 cucharadita	
Leche, baja en grasa (1%)	40 fl oz	1 qt + 1 taza	80 fl oz	2 qt + 2 tazas	
Extracto de vainilla		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes	3 lb 8 oz	3 qt + ½ taza	7 lb	1 gal + 2 qt + 1 taza	
					5 Coloque la mezcla en la bandeja de mesa de vapor preparada.
					6 Hornee durante 1 hora o hasta que se cocine la quinua. Caliente a un mínimo de 140 °F por lo menos durante 15 segundos.
					7 Retire del horno y mezcle con cuidado. Deje reposar durante 10 minutos antes de servir.
					8 Sirva ½ taza (cucharón #8). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta. Para servirlo frío, mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de horneado de quinua con bayas mixtas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	177
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	71 mg
Carbhidrato total	33 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	12 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	95 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean producidas/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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 6 lb 9 oz	Peso: 13 lb 2 oz
Rinde: 3 qt ½ taza	Rinde: 1 gal 2 qt 1 taza