



Panecillo de queso cheddar

¿Está buscando nuevas opciones de granos? Pruebe estos sabrosos panecillos que son ideales para el desayuno, pero también los puede servir a la hora del almuerzo, la cena o la merienda (refrigerio).


EDADES: de 3 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ de onza equivalente de sustitutos de carne

1 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		2 rociadas		4 rociadas	3 Cubra una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") con papel de pergamino y rocíe aceite en aerosol para cocinar. Para 25 porciones , use 1 bandeja. Para 50 porciones , use 2 bandejas.
Harina, para todo uso, enriquecida	8½ oz	2 tazas	1 lb 1 oz	1 qt	4 En un tazón grande, agregue la harina para todo uso, la harina para repostería, el polvo para hornear, el azúcar y la sal y mezcle.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Harina para repostería (<i>pastry flour</i>), de trigo integral	8½ oz	2 tazas	1 lb 1 oz	1 qt	
Polvo para hornear		1 cucharada + 1¼ cucharaditas		2 cucharadas + 2½ cucharaditas	
Azúcar, granulada	1¾ oz	¼ taza	3½ oz	½ taza	
Sal		½ cucharadita		1 cucharadita	
Margarina, sin grasas <i>trans</i> , refrigerada	1½ oz	3 cucharadas	3 oz	¼ taza + 2 cucharadas	5 Usando un tenedor o un cortador de pastelería, combine la margarina con los ingredientes secos. Agregue yogur y mezcle los ingredientes secos hasta que la harina se convierta en grumos finos.
Yogur griego, sin grasa, natural	1 lb	2 tazas	2 lb	1 qt	
Queso <i>cheddar</i> , reducido en grasa, rallado	6¼ oz	1½ tazas + 1 cucharada	12½ oz	3 tazas + 2 cucharadas	6 Usando un cortador de pastelería, combine suavemente el queso en la masa. Agregue leche. Mezcle hasta que los ingredientes estén bien combinados y formen una masa muy pegajosa.
Leche, descremada	8 fl oz	1 taza	16 fl oz	2 tazas	7 Usando una taza de medir de ¼ taza (cucharón #16), coloque la masa en la bandeja para hornear. Rocíe ligeramente la parte superior de los panecillos con aceite en aerosol para cocinar.
					8 Hornee los panecillos durante 13–15 minutos o hasta que estén dorados.
					9 Retírelos del horno y deje que se enfríen en un estante.
					10 Sirva 1 panecillo.




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panecillo de queso *cheddar*

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	129
<hr/>	
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	181 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	6 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	97 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene leche (yogur, queso *cheddar* y margarina) y trigo (harina).** La margarina puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- Las comidas como una oportunidad de aprendizaje: Es posible que a los niños no les resulte fácil reconocer (ya que no es visible) el queso en el panecillo como un componente de sustituto de carne de una comida. Servir este panecillo junto con otra carne/sustituto de carne, tal como jamón con menor contenido de sodio o un huevo, puede ayudar a los niños a aprender sobre las carnes/sustitutos de carne como parte de una comida balanceada.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 2 lb 8 oz	Peso: 5 lb
Rinde: 25 panecillos	Rinde: 50 panecillos