



Tostada francesa al horno con naranja y canela


Convierta a un favorito del desayuno en un nuevo plato. Pruebe este delicioso horneado rico en grano integral para el desayuno.

EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 35 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

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 375 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	3 Rocíe una bandeja de mesa de vapor con aceite en aerosol para cocinar. Para 25 porciones , use 1 bandeja (10 ³ / ₈ " x 12 ³ / ₄ " x 2 ¹ / ₂ "). Para 50 porciones , use 2 bandejas (12" x 20" x 2 ¹ / ₂ ").
Pan, de trigo integral, en rebanadas (al menos 28 g o 1 oz cada una)	12½ oz (al menos 350 g)	12½ rebanadas	25 oz (al menos 700 g)	25 rebanadas	4 Corte el pan en pedazos medianos, alrededor de 1" a 2" cada uno.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Margarina, sin grasas <i>trans</i> , derretida		3 cucharadas		¼ taza + 2 cucharadas	5 En un tazón mediano, mezcle con una batidora manual la margarina derretida y ligeramente enfriada, el jarabe de arce, la canela, el huevo, el concentrado de jugo de naranja y la leche. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
Jarabe de arce (<i>maple</i>)		½ taza		1 taza	
Canela, molida		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Huevos, frescos, grandes, enteros		4 huevos		8 huevos	
Jugo de naranja, concentrado de 100% jugo, congelado, descongelado	8 fl oz	1 taza	16 fl oz	2 tazas	
Leche, baja en grasa (1%)	4 fl oz	½ taza	8 fl oz	1 taza	
					6 En un tazón grande, mezcle los pedazos de pan con la mezcla de naranja y huevos.
					7 Vierta la mezcla en la bandeja para mesa de vapor de manera uniforme.
					8 Hornee durante 30–35 minutos o hasta que esté dorado y alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<p>9 Corte en cuadrados. Para 25 porciones, corte el pan en la bandeja en 25 cuadrados iguales. Para 50 porciones, corte el pan en cada bandeja en 25 cuadrados iguales.</p>
					<p>10 Sirva 1 porción. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción de tostada francesa al horno con naranja y canela

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	101
<hr/>	
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	27 mg
Sodio	92 mg
Carbohidrato total	15 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene leche, huevos y trigo (pan).** El pan y la margarina pueden 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).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una "especia" o "condimento".
- 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: 2 lb 7 oz	Peso: 4 lb 14 oz
Rinde: 25 cuadrados	Rinde: 50 cuadrados

