



## Desayuno fácil de avena con bayas

Una nueva versión de un antiguo favorito. Pruebe este desayuno rico en grano integral que no requiere cocción y se puede preparar de antemano.

**EDADES:** de 3 a 5 años


**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 0 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de frutas

¼ onza equivalente de sustitutos de carne

½ onza equivalente de granos 

### ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

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

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>1</b> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
Leche, baja en grasa (1%)	8 fl oz	1 taza	16 fl oz	2 tazas	<b>2</b> En una bandeja de mesa de vapor, mezcle la leche, el yogur griego, la miel y el extracto de vainilla. Revuelva. <b>Para 25 porciones,</b> use 1 bandeja de tamaño medio (10 <sup>3</sup> / <sub>8</sub> " x 12 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> " x 4"). <b>Para 50 porciones,</b> use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 4").
Yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla	1 lb 9 oz	3 <sup>3</sup> / <sub>8</sub> tazas	3 lb 2 oz	1 qt + 2 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> tazas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Miel, pasteurizada		3 cucharadas		¼ taza + 2 cucharadas	
Extracto de vainilla		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Avena, instantánea	13½ oz	1 qt	1 lb 11 oz	2 qt	<b>3</b> Agregue la avena. Mezcle bien.
Arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes	3 lb 8 oz	3 qt + ½ taza	7 lb	1 gal + 2 qt + 1 taza	<b>4</b> Agregue las bayas. Revuelva.
					<b>5</b> Cubra y refrigere durante 8–12 horas a una temperatura de 40 °F o más baja.
					<b>6</b> Retire del refrigerador y revuelva.
					<b>7</b> Sirva ½ taza (cucharón #8). Sirva inmediatamente o mantenga la avena refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.




**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

½ taza de desayuno fácil de avena con bayas

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>127</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>15 mg</b>
<b>Carbhidrato total</b>	<b>24 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	10 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	66 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**NOTAS**

- **Contiene leche (leche y yogur).** Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con otros productos de trigo.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- 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 el yogur (ya que no es visible) como el componente de sustitutos de carne de la comida. El servir esta avena junto con otra carne/sustituto de carne visible, tal como nueces trituradas o una cucharada de yogur por encima, puede ayudarle 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 A de la Hoja de Análisis de Recetas.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 6 lb 14 oz	Peso: 13 lb 7 oz
Rinde: 3 qt ½ taza	Rinde: 1 gal 2 qt 1 taza

