



## Pan rápido de naranja y arándanos rojos

¿Desea una nueva y sabrosa opción de granos para el desayuno? Pruebe este pan rápido, rico en grano integral, pleno de sabor a naranja y arándanos rojos.

**EDADES:** de 3 a 18 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 55 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/8 taza de frutas

1 1/4 onzas equivalentes 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.
					<b>2</b> Precaliente el horno a 350 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	<b>3</b> Rocíe una bandeja de mesa de vapor (12" x 20" x 4") con aceite en aerosol para cocinar. <b>Para 25 porciones</b> , use 1 bandeja. <b>Para 50 porciones</b> , use 2 bandejas.
Arándanos rojos, frescos o congelados, sin endulzantes*	1 lb 4 oz	1 qt + 1 1/2 tazas	2 lb 8 oz	2 qt + 3 tazas	<b>4</b> En un tazón grande, agregue los arándanos rojos y el azúcar. Revuelva y deje a un lado. <b>Para 25 porciones</b> , mezcle con 1/2 taza de azúcar. <b>Para 50 porciones</b> , mezcle con 1 taza de azúcar.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Azúcar, granulada	10½ oz	1½ tazas	1 lb 5 oz	3 tazas	<b>5</b> En un tazón grande, agregue la harina, el azúcar restante, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Revuelva con un tenedor para que mezclen bien.
Harina de trigo integral	1 lb 2 oz	1 qt + ¼ taza	2 lb 2 oz	2 qt + ½ taza	
Polvo para hornear		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Bicarbonato de sodio		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Sal		½ cucharadita		1 cucharadita	
Huevos, frescos, grandes, enteros		4 huevos		8 huevos	<b>6</b> En otro tazón grande, combine los huevos, el puré de manzana y el extracto de naranja. Bata hasta que estén bien mezclados. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
Puré de manzana, sin endulzantes	13½ oz	1½ tazas	1 lb 11oz	3 tazas	
Extracto de naranja		3 cucharadas		¼ taza + 2 cucharadas	<b>7</b> Agregue los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y mezcle. Asegúrese de no mezclar demasiado.
					<b>8</b> Con una espátula de goma, añada los arándanos rojos azucarados a la masa.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>9</b> Vierta la masa en un molde para pan y hornee durante 50–55 minutos.
					<b>10</b> Corte en pedazos. <b>Para 25 porciones</b> , corte la bandeja en 25 pedazos iguales. <b>Para 50 porciones</b> , corte cada bandeja en 25 pedazos iguales.
					<b>11</b> Sirva 1 pedazo.

\*Vea la guía de mercadeo




**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1 pedazo de pan rápido de naranja y arándanos rojos

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>149</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	27 mg
<b>Sodio</b>	<b>131 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>31 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	15 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	26 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**NOTAS**

- **Contiene huevos y trigo (harina).**
- Para verificar que el pan está listo, inserte un palillo de madera en el centro del pan. Si la masa húmeda se pega al palillo, el pan necesita más tiempo en el horno.
- 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**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 4 lb 8 oz	Peso: 9 lb 1 oz
Rinde: 25 pedazos	Rinde: 50 pedazos

**\*GUÍA DE MERCADEO**

<b>Alimentos tal como se compraron para:</b>	<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Arándanos rojos, frescos	1 lb 3½ oz	2 lb 7 oz

