



Panqueques al horno con peras en almíbar

¿Le encantan los pancakes pero no le gusta usar una espátula? Los pancakes al horno tienen todo el sabor de un panqueque tradicional sin necesidad de darles vuelta.

EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora 20 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ 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 375 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		1 rociada	3 Rocíe un molde/bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar. Para 25 porciones , use 1 bandeja para hornear pequeña (9" x 13"). Para 50 porciones , use 1 bandeja para hornear de tamaño medio (18" x 13" x 1").

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Harina para panqueques, de trigo integral	8 oz	2 tazas	1 lb	1 qt	4 En un tazón para mezclar mediano, combine la harina para panqueques y el agua. Bata hasta que quede una mezcla suave.
Agua	16 fl oz	2 tazas	32 fl oz	1 qt	
					5 Coloque la masa de panqueques en el molde/ bandeja para hornear y hornee durante 45–50 minutos.
Pera, enlatada en almíbar extra ligero, cortada en cubos	7 lb 13 oz	1 gal + 1 taza (~1¼ latas #10)	15 lb 10 oz	2 gal + 2 tazas (~2½ latas #10)	6 Mientras se hornean los panqueques, separe las peras y el almíbar de las peras. Coloque las peras en un tazón mediano y el almíbar en una olla antiadherente grande.
Maicena (almidón de maíz)		¼ taza		½ taza	
Especia para tarta de calabaza		1 cucharada + 1¼ cucharaditas		2 cucharadas + 2½ cucharaditas	7 Agregue la maicena, la especia para tarta de calabaza y el extracto de vainilla al almíbar frío o a temperatura ambiente. Bata hasta que quede una mezcla suave.
Extracto de vainilla		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
					8 Caliente la mezcla del almíbar a temperatura media-alta y bata continuamente hasta que comience a hervir, alrededor de 10 minutos.
					9 Agregue las peras a la mezcla del almíbar. Revuelva. Deje que la mezcla hierva, unos 10 minutos.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<p>10 Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 8–10 minutos o hasta que tenga una consistencia de néctar. Revuelva con frecuencia para evitar que las peras se peguen en la olla. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos. Retire del fuego.</p>
					<p>11 Cuando los panqueques estén cocidos por completo, córtelos y sívalos. Saque los panqueques del molde con una espátula.</p>
					<p>12 Corte en pedazos. Para 25 porciones, corte la bandeja en 25 pedazos iguales. Para 50 porciones, corte la bandeja en 50 pedazos iguales.</p>
					<p>13 Sirva 1 pedazo de panqueque con ½ taza de peras en almíbar. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de panqueque y ½ taza de peras en almíbar

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	106
<hr/>	
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	73 mg
Carbohidrato total	26 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	14 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	1 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	6 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene trigo (harina para panqueques).** La harina para panqueques puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuate), 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 (panqueques) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Para verificar que los panqueques están listos, inserte un palillo de madera en el centro del molde. Si la masa húmeda se pega al palillo, los panqueques necesitan más tiempo en el horno.
- Los panqueques se reducen durante el proceso de cocción causando que se separen de los lados de la bandeja. Córtelos en pedazos iguales.
- 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: 1 lb de panqueques y 7 lb de peras en almíbar	Peso: 2 lb 4 oz de panqueques y 14 lb de peras en almíbar
Rinde: 25 pedazos de panqueques y 3 qt ½ taza de peras en almíbar	Rinde: 50 pedazos de panqueques y 1 gal 2 qt 1 taza de peras en almíbar

