



Avena horneada con duraznos

¿Está cansado de la misma avena de siempre? Pruebe esta receta fácil de preparar con duraznos.


EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 45 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ 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 400 °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 de tamaño medio (10 ³ / ₈ " x 12 ³ / ₄ " x 2"). Para 50 porciones , use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 2").
Avena en copos, seca (no instantánea)	9 ³ / ₈ oz	3 ½ tazas	1 lb 3 oz	1 qt + 2¼ tazas	4 En un tazón grande, combine la avena, la leche, los duraznos, el jarabe de arce y la canela. Revuelva.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Leche, baja en grasa (1%)	18 fl oz	2¼ tazas	36 fl oz	1 qt + ½ taza	
Duraznos, enlatados en almíbar ligero, escurridos, en cubos	4 lb 11 oz	2 qt + ⅓ taza	9 lb 6 oz	1 gal + ⅔ taza	
Jarabe de arce (<i>maple</i>)		¼ taza		½ taza	
Canela, molida		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	
					5 Agregue la mezcla de avena en la bandeja de mesa de vapor.
					6 Hornee durante 40–45 minutos o hasta que esté burbujeante y dorada. Caliente la avena hasta que alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
					7 Retire del horno y deje reposar durante 5 minutos. Revuelva suavemente con una cuchara antes de servir.
					8 Sirva ½ taza (cucharón #8). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de avena horneada con duraznos

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	89
<hr/>	
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	18 mg
Carbhidrato total	17 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	2 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	32 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con otros productos de trigo.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método B de la Hoja de Análisis de Recetas.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 5 lb 7 oz	Peso: 11 lb
Rinde: 2 qt 2 tazas	Rinde: 1 gal 1 qt