



## Horneado de quinua con bayas mixtas

¿Le encantan los horneados para el desayuno? Comience el día con este desayuno delicioso preparado con quinua, avena y bayas mixtas. Sírvalo caliente o frío.

**Edades:** de 6 a 18 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

### los INGREDIENTES

#### Aceite en aerosol para cocinar

**½ taza (3¼ oz)** de quinua seca, enjuagada

**1 taza (3¼ oz)** de avena, en copos, seca (no instantánea)

**¼ taza** de azúcar morena, empaquetada

**½ cucharadita** de canela, molida

**¼ cucharadita** de sal

**2½ tazas** de leche, baja en grasa (1%)

**½ cucharadita** de extracto de vainilla

**6 tazas (1 lb 11 oz)** de arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes

### las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Rocíe un molde para hornear (8" x 8") con aceite en aerosol para cocinar.
4. En un tazón mediano, combine la quinua, la avena, la azúcar morena, la canela, la sal, la leche, el extracto de vainilla y las frutas del bosque. Mezcle bien.
5. Coloque la mezcla en el molde para hornear que preparó en el paso 3.
6. Hornee durante 25–30 minutos o hasta que la quinua se cocine y alcance una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
7. Retire del horno y mezcle con cuidado. Deje reposar durante 5 minutos antes de servir.
8. Sirva 1 taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura mínima de 140 °F. Para servir frío, mantenga refrigerado a una temperatura máxima de 40 °F.



la

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de horneado de quinua con bayas mixtas

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>354</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>143 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>67 g</b>
Fibra dietética	12 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>13 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	191 mg
Hierro	4 mg
Potasio	N/A


N/A = información no está disponible

*Origen:* Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

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


la

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas  
1 onza equivalente de granos 

los

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean cosechadas/procesadas con otros productos de trigo.
- Para una consistencia más espesa, deje reposar el plato durante 5–10 minutos antes de servir.
- 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.