



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 y lleno de sabor a naranja y arándanos rojos.

Edades: de 3 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 55 minutos

los

INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

1 1/3 tazas (5 oz) de arándanos rojos, frescos o congelados, sin endulzantes

1/3 taza de azúcar, granulada

1 taza de harina de trigo integral

1/4 cucharadita de polvo para hornear

1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/8 cucharadita de sal

1 huevo, fresco, grande, entero

1/3 taza de puré de manzana, sin endulzantes

1 cucharadita de extracto de naranja

las

INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 350 °F.
3. Rocíe un molde para pan (8 1/2" x 4 1/2" x 2 1/2") con aceite en aerosol para cocinar.
4. En un tazón pequeño, combine los arándanos rojos y 2 cucharadas de azúcar. Revuelva y póngalo a un lado.
5. En un tazón mediano, 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.
6. En otro tazón pequeño, 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.
7. Agregue los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y mezcle. Asegúrese de no mezclar demasiado.
8. Con una espátula de goma, añada los arándanos rojos azucarados a la masa.
9. Vierta la masa en un molde para pan y hornee durante 50–55 minutos.
10. Corte el molde en 6 pedazos iguales.
11. Sirva 1 pedazo.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de pan rápido de naranja y arándanos rojos

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


N/A = información no está disponible

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

TeamNutrition.USDA.gov


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/8 taza de frutas
1 1/4 onzas equivalentes de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **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.