



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. Sírvalo caliente o frío.

EDADES: de 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora 20 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas

1 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		1 rociada	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 4"). Para 50 porciones , use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 4").
Quinua, seca, enjuagada	13 oz	2 tazas	1 lb 10 oz	1 qt	4 En un tazón extragrande, mezcle la quinua, la avena, la azúcar morena, la canela, la sal, la leche, el extracto de vainilla y las bayas. Revuelva bien.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Avena, en copos, seca (no instantánea)	26 oz	1 qt	3 lb 4 oz	2 qt	
Azúcar morena, empaquetada	7 oz	1 taza	14 oz	2 tazas	
Canela, molida		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Leche, baja en grasa (1%)	80 fl oz	2 qt + 2 tazas	160 fl oz	1 gal + 1 qt	
Extracto de vainilla		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes	7 lb	1 gal + 2 qt + 1 taza	14 lb	3 gal + 2 tazas	
					5 Coloque la mezcla en la bandeja de mesa de vapor preparada.
					6 Hornee durante 1 hora a 1 hora 20 minutos o hasta que la quinua se cocine y alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
					7 Retire del horno y mezcle con cuidado. Deje reposar durante 10 minutos antes de servir.
					8 Sirva 1 taza (cucharón de 8 oz). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta. Para servirlo frío, mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de horneado de quinua con bayas mixtas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	354
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	143 mg
Carbhidrato total	67 g
Fibra dietética	12 g
Azúcares totales	24 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	191 mg
Hierro	4 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.
- 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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 13 lb 2 oz	Peso: 26 lb 4 oz
Rinde: 1 gal 2 qt 1 taza	Rinde: 3 gal 2 tazas