



## Tostada francesa al horno con naranja y canela


Convierta a un favorito del desayuno en un nuevo plato. Pruebe este delicioso horneado rico en grano integral para el desayuno.

**EDADES:** de 6 a 18 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 35 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 onza equivalente de granos 

### ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition  
[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>1</b> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
					<b>2</b> Precaliente el horno a 375 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	<b>3</b> Rocíe una bandeja de mesa de vapor (12" x 20" x 2½") con aceite en aerosol para cocinar. <b>Para 25 porciones</b> , use 1 bandeja. <b>Para 50 porciones</b> , use 2 bandejas.
Pan, de trigo integral, en rebanadas (al menos 28 g o 1 oz cada una)	25 oz (al menos 700 g)	25 rebanadas	50 oz (al menos 1400 g)	50 rebanadas	<b>4</b> Corte el pan en pedazos medianos, de aproximadamente 1" a 2" cada uno.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Margarina, sin grasas <i>trans</i> , derretida		¼ taza + 2 cucharadas		¾ taza	<p><b>5</b> En un tazón mediano, mezcle con una batidora manual la margarina derretida y ligeramente enfriada, el jarabe de arce, la canela, el huevo, el concentrado de jugo de naranja y la leche. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.</p>
Jarabe de arce ( <i>maple</i> )		1 taza		2 tazas	
Canela, molida		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	
Huevos, frescos, grandes, enteros		8 huevos		16 huevos	
Jugo de naranja, concentrado de 100% jugo, congelado, descongelado	16 fl oz	2 tazas	32 fl oz	1 qt	
Leche, baja en grasa (1%)	8 fl oz	1 taza	16 fl oz	2 tazas	
					<b>6</b> En un tazón extragrande, mezcle los pedazos de pan con la mezcla de naranja y huevos.
					<b>7</b> Vierta la mezcla en la bandeja para mesa de vapor de manera uniforme.
					<b>8</b> Hornee durante 30–35 minutos o hasta que esté dorado y alcance una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<p><b>9</b> Corte en cuadrados.  <b>Para 25 porciones</b>, corte el pan en la bandeja en 25 cuadrados iguales.  <b>Para 50 porciones</b>, corte el pan en cada bandeja en 25 cuadrados iguales.</p>
					<p><b>10</b> Sirva 1 porción. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.</p>




**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1 porción de tostada francesa al horno con naranja y canela

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>202</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	55 mg
<b>Sodio</b>	<b>183 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>30 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	88 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**NOTAS**

- **Contiene leche, huevos y trigo (pan).** El pan y la margarina pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), 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 (pan) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una "especia" o "condimento".
- 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**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 3 lb 12 oz	Peso: 7 lb 10 oz
Rinde: 25 cuadrados	Rinde: 50 cuadrados

