



Desayuno fácil de avena con bayas

Una nueva versión de un antiguo favorito. Pruebe este desayuno rico en grano integral que no requiere cocción y se puede preparar de antemano.

EDADES: de 6 a 18 años


TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas

½ onza equivalente de sustitutos de carne

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.
Leche, baja en grasa (1%)	16 fl oz	2 tazas	32 fl oz	1 qt	2 En una bandeja de mesa de vapor de 12" x 20" x 4", mezcle la leche, el yogur griego, la miel y el extracto de vainilla. Revuelva. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas.
Yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla	3 lb 2 oz	1 qt + 2¼ tazas	6 lb 4 oz	3 qt + ½ taza	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Miel, pasteurizada		¼ taza + 2 cucharadas		¾ taza	
Extracto de vainilla		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Avena, instantánea	1 lb 11 oz	2 qt	3 lb 6 oz	1 gal	3 Agregue la avena. Mezcle bien.
Arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes	7 lb	1 gal + 2 qt + 1 taza	14 lb	3 gal 2 tazas	4 Agregue las bayas. Revuelva.
					5 Cubra y refrigere durante 8–12 horas a una temperatura de 40 °F o más baja.
					6 Retire del refrigerador y revuelva.
					7 Sirva 1 taza (cucharón de 8 oz). Sirva inmediatamente o mantenga la avena refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de desayuno fácil de avena con bayas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	256
<hr/>	
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	7 mg
Sodio	29 mg
Carbhidrato total	45 g
Fibra dietética	9 g
Azúcares totales	17 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	12 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	137 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene leche (leche y yogur).** Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con otros productos de trigo.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- Las comidas como una oportunidad de aprendizaje: Es posible que a los niños no les resulte fácil reconocer el yogur (ya que no es visible) como el componente de sustitutos de carne de la comida. El servir esta avena junto con otra carne/sustituto de carne visible, tal como nueces trituradas o una cucharada de yogur por encima, puede ayudarle a los niños a aprender sobre las carnes/sustitutos de carne como parte de una comida balanceada.
- 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 7 oz	Peso: 26 lb 13 oz
Rinde: 1 gal 2 qt 1 taza	Rinde: 2 gal 2 tazas

