



## Avena horneada con duraznos

¿Está cansado de la misma avena de siempre? Pruebe esta receta fácil de preparar con duraznos

**EDADES:** de 6 a 18 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 50 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](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 400 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	<b>3</b> Rocíe una bandeja de mesa de vapor con aceite en aerosol para cocinar. <b>Para 25 porciones</b> , use 1 bandeja de tamaño medio (10 <sup>3</sup> / <sub>8</sub> " x 12 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> " x 4"). <b>Para 50 porciones</b> , use 1 bandeja de tamaño completo (12" x 20" x 4").
Avena en copos, seca (no instantánea)	1 lb 3 oz	1 qt + 2 ¼ tazas	2 lb 6 oz	3 qt + ½ taza	<b>4</b> En un tazón extragrande, combine la avena, la leche, los duraznos, el jarabe de arce y la canela. Revuelva.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Leche, baja en grasa (1%)	36 fl oz	1 qt + ½ taza	72 fl oz	2 qt + 1 taza	
Duraznos, enlatados en almíbar ligero, escurridos, en cubos	9 lb 6 oz	1 gal + ⅔ taza	18 lb 12 oz	2 gal + 1⅓ tazas	
Jarabe de arce ( <i>maple</i> )		½ taza		1 taza	
Canela, molida		2 cucharadas + 2 cucharaditas		⅓ taza	
					<b>5</b> Agregue la mezcla de avena en la bandeja de mesa de vapor.
					<b>6</b> Hornee durante 40–45 minutos o hasta que esté burbujeante y dorada. Caliente la avena hasta que alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
					<b>7</b> Retire del horno y deje reposar durante 5 minutos. Revuelva suavemente con una cuchara antes de servir.
					<b>8</b> Sirva 1 taza (cucharón #4). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.


**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1 taza de avena horneada con duraznos

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>177</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
<b>Sodio</b>	<b>36 mg</b>
<b>Carbhidrato total</b>	<b>34 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	13 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	63 mg
Hierro	0 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.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método B de la Hoja de Análisis de Recetas.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 11 lb 4 oz	Peso: 22 lb 9 oz
Rinde: 1 gal 3½ tazas	Rinde: 2 gal 1 qt 3 tazas