

Avena al Horno con Manzana Condimentada

 Tiempo para cocinar: 30 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: 1.25 onzas de equivalente de granos, 1/8 de taza de fruta

NSLP: : 1.25 onzas de equivalente de granos, 1/8 de taza de fruta

SFSP: 1.25 onzas de equivalente de granos, 1/8 de taza de fruta

Ingredientes	15 Porciones		30 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Huevos	4 onzas	2	8 onzas	4
Puré de manzana	8 onzas	1 taza	1 libra	2 tazas
Leche, sin grasa o de 1%		3 tazas		1 cuarto de galón + 2 tazas
Vainilla		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Aceite vegetal		1/4 de taza		1/2 taza
Manzana, picada	1 libra	1 cuarto de galón	2 libras	2 cuartos de galón
Avena tradicional en hojuelas, seca	14 onzas	1 cuarto de galón	1 libra 12 onzas	2 cuartos de galón
Polvo de hornear		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Sal		1/2 cucharadita		1 cucharadita
Canela		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Azúcar morena	1.7 onzas	1/4 de taza	3.4 onzas	1/2 taza



Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F. Rocíe ligeramente con spray antiadherente un molde de 2 pulgadas para cocinar al vapor. Para 15 porciones use un molde mediano. Para 30 porciones use un molde grande.
2. Mezcle el huevo, el puré de manzana, la leche, la vainilla y el aceite en un tazón. Incorpore la manzana.
3. En un tazón separado mezcle la avena, el polvo de hornear, la sal y la canela. Añada a los ingredientes líquidos y mezcle bien.
4. Vierta la mezcla en el molde para cocinar al vapor y espolvoree con el azúcar morena. Hornee en el horno precalentado a 375°F por aproximadamente 25 minutos, o hasta que la parte superior quede firme y el azúcar haga burbujas. CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.
CCP: Mantenga para servicio caliente a 135°F o más.
Sirva porciones de 1/2 taza.

continúa

Avena al Horno con Manzana Condimentada, continuación

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	15 porciones, aprox. 4 libras 2.5 onzas	15 porciones, aprox. 7½ tazas
	30 porciones, aprox. 8 libras 5 onzas	30 porciones, aprox. 15 tazas

Nutrientes por Porción					
Calorías	188	Sodio	165 mg	Vitamina A	93 UI
Grasa Total	6.3 g	Carbohidratos	26 g	Vitamina C	1.7 mg
Grasa Saturada	1 g	Fibra Dietética	3.5 g	Hierro	1.4 mg
Colesterol	29 mg	Proteínas	6 g	Calcio	80 mg

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.