

# Avena Cocida con Bayas

 Tiempo para cocinar: 25 a 40 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporciona:

CACFP:  $\frac{3}{8}$  de taza de fruta,  $1\frac{1}{4}$  onzas de granos equivalentes

NSLP:  $\frac{3}{8}$  de taza de fruta,  $1\frac{1}{4}$  onzas de granos equivalentes

SFSP:  $\frac{3}{8}$  de taza de fruta,  $1\frac{1}{4}$  onzas de granos equivalentes

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Avena tradicional en hojuelas	12 onzas	3½ tazas	1 libra 8 onzas	7 tazas
Polvo de hornear		1½ cucharaditas		1 cucharada
Canela		1½ cucharaditas		1 cucharada
Sal		$\frac{3}{8}$ de cucharadita		$\frac{3}{4}$ de cucharadita
Huevos		3		6
Azúcar Morena	6 onzas	$\frac{3}{4}$ de taza	12 onzas	1½ tazas
Extracto de vainilla		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Mantequilla sin sal, derretida	1 onza	2 cucharadas	2 onzas	$\frac{1}{4}$ de taza
Leche sin grasa		3 tazas		1 cuarto + 2 tazas
Bayas, individualmente congeladas rápidamente (frambuesas, moras, o "marionberries")	1 libra 10 onzas	5 tazas	3 libras 4 onzas	2 cuartos + 2 tazas
Nueces de Castilla, picadas (opcional)		$\frac{3}{8}$ de taza		$\frac{3}{4}$ de taza



## Preparación

1. Caliente el horno a 375° F. Rocíe un molde para cocinar al vapor con spray antiadherente. Para 12 porciones utilice un molde para cocinar al vapor de 2 pulgadas de tamaño medio o un molde para hornear de 9x13 pulgadas. Para 24 porciones utilice un molde para cocinar al vapor de 2 pulgadas de tamaño grande. Ponga a un lado.
2. En un tazón para mezclar grande mezcle la avena, el polvo de hornear, la canela y la sal.
3. En un tazón separado, mezcle los huevos, el azúcar morena y el extracto de vainilla. Incorpore la mantequilla derretida. Agregue la leche y revuelva hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
4. Vierta los ingredientes líquidos sobre los ingredientes secos y revuelva hasta que queden bien mezclados. Agregue las bayas congeladas a la mezcla de avena. Revuelva para distribuir las bayas. Vierta la mezcla en el molde preparado. Espolvoree nueces de Castilla de manera uniforme encima.
5. Hornee en el horno precalentado por aproximadamente 25 a 40 minutos, o hasta que la parte de arriba esté dorada.

CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.

CCP: Mantenga para servicio caliente a 135°F o más.

Corte el molde de tamaño medio o molde para hornear 4 x 3 para 12 porciones, o corte el molde de tamaño grande 4 x 6 para 24 porciones.

*continúa*

# Avena Cocida con Bayas, continuación

Porción	Rinde	Volumen
1/12 del molde o	12 porciones: aprox. 4 libras	12 porciones: aprox. 3 cuartos
1/24 del molde o aprox. 1 taza	24 porciones: aprox. 8 libras	24 porciones: aprox. 1/2 galones

Nutrientes por Porción					
Calorias	292	Sodio	194 mg	Vitamina A	324 IU
Grasa Total	7.7 g	Carbohidratos	45 g	Vitamina C	3 mg
Grasa Saturada	2.3 g	Fibra Dietética	6 g	Hierro	2.3 mg
Colesterol	53 g	Proteína	10 g	Calcio	181 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. ©2022 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.