Avena Cocida con Bayas

Tiempo para cocinar: 25 a 40 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: ⅜ de taza de fruta, 1¼ onzas de granos equivalentes

NSLP: ⅜ de taza de fruta, 1¼ onzas de granos equivalentes

SFSP: ⅜ de taza de fruta, 1¼ onzas de granos equivalentes

Ingredientes	48 Porciones		96 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Avena tradicional en hojuelas	3 libras	3 cuartos + 2 tazas	6 libras	7 cuartos
Polvo de hornear		2 cucharadas		¼ de taza
Canela		2 cucharadas		¼ de taza
Sal		1½ cucharaditas		1 cucharada
Huevos		12		24
Azúcar Morena	1 libra 8 onzas	3 tazas	3 libras	6 tazas
Extracto de vainilla		2 cucharadas + 2 cucharaditas		¼ de taza + 1 cucharada + 1 cucharadita
Mantequilla sin sal, derretida	4 onzas	½ taza	8 onzas	1 taza
Leche sin grasa		3 cuartos		1 galón + 2 cuartos
Bayas, individualmente congeladas rápidamente (frambuesas, moras, o "marionberries")	6 libras 8 onzas		13 libras	
Nueces de Castilla, picadas (opcional)		1½ tazas		3 tazas

continúa

Avena Cocida con Bayas, continuación

Preparación

1. Caliente el horno a 375° F. Rocíe dos moldes para cocinar al vapor grandes con spray antiadherente. Para 48 porciones utilice dos moldes, para 96 porciones utilice 4 moldes. 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. Divida la mezcla de avena de manera uniforme entre los dos moldes. Agregue 3 libras 4 onzas de bayas congeladas a la mezcla de avena en cada molde. Revuelva para distribuir las bayas. 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 pequeño o molde para hornear 4 x 3 para 12 porciones, o corte el molde grande 4 x 6 para 24 porciones.

Porción	Rinde	Volumen
1/12 del molde o 1/24 del molde o aprox. 1 taza	48 Porciones: aprox. 16 libras 96 Porciones: aprox. 32 libras	48 Porciones: aprox. 3 galones 96 Porciones: aprox. 6 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.