

Postre Crujiente de Arándanos



1 Porción Proporciona:

CCACFP: Postre basado en granos

NSLP: ½ taza de fruta, ½ onza de equivalente de granos

SFSP: ½ taza de fruta, ½ onza de equivalente de granos

Tiempo para cocinar: 30 a 45 minutos
Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

| Ingredientes | 12 Porciones | | 24 Porciones | |
|--|------------------|--------------------------------|------------------|--------------------------|
| | Medida | Peso | Medida | Peso |
| Arándanos azules, congelados | 3 libras 2 onzas | 2 cuartos de galón + ⅓ de taza | 6 libras 4 onzas | 1 galón + ⅔ de taza |
| Mantequilla o margarina sin sal, ablandada | 1 onza | 2 cucharadas | 2 onzas | ¼ de taza |
| Harina blanca | 1 onza | 3 cucharadas | 1.9 onzas | ¼ de taza + 2 cucharadas |
| Azúcar morena | 1½ onzas | 3 cucharadas | 3 onzas | ¼ de taza + 2 cucharadas |
| Avena en hojuelas | 6 onzas | 1½ tazas | 12 onzas | 3 tazas |
| Canela | | 1½ cucharaditas | | 1 cucharada |



Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Rocíe un molde para cocinar al vapor con un spray antiadherente y coloque los arándanos azules en el molde. Para 12 porciones utilice un molde para cocinar al vapor de tamaño medio de 2 pulgadas o un molde para hornear de 9 x 13. Para 24 porciones utilice un molde para cocinar al vapor de tamaño grande de 2 pulgadas o 2 moldes para hornear de 9 x 13.
3. En un tazón mezcle la mantequilla o margarina, la harina, el azúcar morena, la avena y la canela. Espolvoree la mezcla de avena sobre los arándanos azules.
4. Hornee en el horno precalentado por aproximadamente 30 a 45 minutos, o hasta que los jugos de los arándanos azules burbujeen y la cubierta de avena esté dorada.

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

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

Para moldes de tamaño medio o 9x13 corte el contenido 3x4 en 12 porciones; para el molde de tamaño grande corte 4 x 6 en 24 porciones.

| Porción | Rinde | Volumen |
|-----------|---|---|
| ⅓ de taza | 12 porciones: aprox. 2½ libras 24 porciones: aprox. 5 libras | 12 porciones: aprox. 2 cuartos de galón 24 porciones: aprox. 1 galón |

| Nutrientes por Porción | | | |
|------------------------|-------|-----------------|--------|
| Calorías | 154 | Sodio | 4 mg |
| Grasa Total | 3.6 g | Carbohidrato | 28 g |
| Grasa Saturada | 1.4 g | Fibra Dietética | 5 g |
| Colesterol | 5 g | Proteínas | 3 g |
| | | Vitamina A | 115 UI |
| | | Vitamina C | 3 mg |
| | | Hierro | 1 mg |
| | | Calcio | 24 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.