

Pan de Calabaza Bajo en Grasa

 Tiempo para cocinar: 45 a 60 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporcional:

CACFP: Equivalentes a 1.25 onzas granos

NSLP: Equivalentes a 1.25 onzas granos

SFSP: Equivalentes a 1.25 onzas granos

Ingredientes	64 Porciones		128 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Harina de trigo integral	1 libra 12 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas	3 libras 8 onzas	3 cuartos de galón
Harina blanca enriquecida	1 libra 10.4 onzas	1 cuarto de galón + 1 1/3 tazas	3 libras 4.8 onzas	2 cuartos de galón + 2 2/3 tazas
Polvo de hornear		2 cucharadas + 2 cucharaditas		1/4 de taza + 1 cucharada + 1 cucharadita
Bicarbonato de sodio		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Canela		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Sal		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Clavo molido		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Jengibre molido		1 cucharadita		2 cucharaditas
Nuez moscada		1 cucharadita		2 cucharaditas
Huevos	1 libra 12 onzas	16 grandes	3 libras 8 onzas	32 grandes
Calabaza tipo 'pumpkin' enlatado	2 libras 3.2 onzas	1 cuarto de galón	4 libras 6.4 onzas	2 cuartos de galón
Puré de manzana	2 libras 6 onzas	1 cuarto de galón	4 libras 12 onzas	2 cuarto de galón
Azúcar morena	1 libra 8.8 onzas	3 tazas	3 libras 1.6 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas
Azúcar granulado	1 libra 6.8 onzas	3 tazas	2 libras 13.8 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas



continúa

Pan de Calabaza Bajo en Grasa, continuación

Preparación

1. Precaliente el horno a 350° F. Ligeramente rocíe un molde para cocinar al vapor con spray antiadherente. Para 64 porciones utilice dos molde para cocinar al vapor de tamaño completo de 2 pulgadas o cuatro molde para pans de 8 ½ x 4 ½. Para 128 porciones utilice cuatro molde para cocinar al vapor de tamaño completo de 2 pulgadas o ocho moldes para pan de 8 ½ x 4 ½.
2. Combine las harinas, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela, la sal, los clavos, el jengibre y la nuez moscada en un tazón para mezclar.
3. En un tazón separado combine los huevos, la calabaza, el puré de manzana, el azúcar morena y el azúcar granulado. Mezcle hasta que estén bien combinados. Añada los ingredientes secos a los ingredientes líquidos y revuelva hasta que los ingredientes secos apenas estén húmedos. Tenga cuidado de no mezclar demasiado.
4. Vierta la masa en el molde de hornear preparado y unte la masa hasta las esquinas. Hornee en el horno precalentado a 350° F durante aproximadamente 45 minutos a 1 hora, o hasta que un palillo de madera insertado en el centro del pan salga limpio.
CCP: Caliente a 165° F o más por al menos 15 segundos.
5. Saque del horno y deje enfriar. Si está utilizando moldes para pan, quite el pan del molde después de enfriar por 10 minutos. Haga rebanadas de porciones iguales y sirva a la temperatura ambiente. El pan se puede envolver en plástico o papel de aluminio y guardar por varios días, o se puede congelar por hasta un mes.

Porción	Rinde	Volumen
1 cuadro (1/16 de un molde de tamaño medio, 1/32 de molde de tamaño	64 porciones: aprox 13 libras de masa 128 porciones: aprox 26 libras de masa	64 porciones: aprox 1 galón 3 cuartos de galón de masa 128 porciones: aprox 3 galones 2 cuartos de galón de masa

Nutrientes por Porción					
Calorías	196	Sodio	234 mg	Vitamina A	2500 UI
Grasa Total	1.7 g	Carbohidratos	42 g	Vitamina C	0.9 mg
Grasa Saturada	0.5 g	Fibra Dietética	2 g	Hierro	1.6 mg
Colesterol	46 mg	Proteínas	5 g	Calcio	60 mg