

Panecillos (muffins) en la mañana

🕒 Tiempo para cocinar: 20 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporciona:

CACFP: Equivalentes a 1 onza granos

NSLP: Equivalentes a 1 onza granos

SFSP: Equivalentes a 1 onza granos

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Huevos		1		2
Leche sin grasa o de 1%		1 taza		2 tazas
Azúcar		1/3 de taza		2/3 de taza
Aceite vegetal		2 cucharadas		¼ de taza
Zanahorias, ralladas	1.7 onzas	½ taza	3.4 onzas	1 taza
Pasas	2.8 onzas	½ taza	5.6 onzas	1 taza
Vainilla		1 cucharadita		2 cucharaditas
Harina de trigo integral	3.8 onzas	¾ de taza	7.6 onzas	1 ½ tazas
Harina blanca enriquecida	3.6 onzas	¾ de taza	7.2 onzas	1 ½ tazas
Avena tradicional en hojuelas		½ taza		1 taza
Canela		1 ½ cucharaditas		1 cucharada
Polvo de hornear		1 cucharadita		2 cucharaditas
Bicarbonato de sodio		½ cucharadita		1 cucharadita
Sal		½ cucharadita		1 cucharadita



continúa

Panecillos (muffins) en la mañana, continuación

Preparación

1. Precaliente el horno a 400° F. Rocíe ligeramente los moldes para panecillos con spray antiadherente.
2. En un tazón grande, mezcle los huevos, la leche, el azúcar, el aceite, las zanahorias, las pasas y la vainilla.
3. En un tazón separado mezcle las harinas, las hojuelas de avena, la canela, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
4. Añada los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y revuelva suavemente hasta que la harina esté apenas húmeda. Suavemente llene los huecos del molde con ¼ de taza de masa utilizando una cuchara #16.
5. Hornee en el horno precalentado a 400° F por aproximadamente 15 minutos, o hasta que los bordes empiecen a dorarse y el centro quede cocido.
CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.
6. Saque del horno y deje enfriar. Sirva a la temperatura ambiente.
Los panecillos (muffins) en la mañana se congelan bien y se descongelan rápidamente.

Porción	Rinde	Volumen
1 panecillo (¼ de taza, o cuchara #16, masa)	12 porciones, aprox 1 libra 11 onzas de masa	12 porciones, aprox 3 tazas de masa
	24 porciones, aprox 3 libras 6 onzas de masa	24 porciones, aprox 1 cuarto de galón y 2 tazas de masa

Nutrientes por Porción			
Calorías	155	Sodio	112 mg
Grasa Total	1.5 g	Carbohidratos	18 g
Grasa Saturada	1.7 g	Fibra Dietética	1 g
Colesterol	16 mg	Proteínas	1 g
		Vitamina A	140 UI
		Vitamina C	1 mg
		Hierro	1 mg
		Calcio	15 mg