

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	48 Porciones		96 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Huevos		4		8
Leche sin grasa o de 1%		1 cuarto de galón		2 cuartos de galón
Azúcar		1 ½ tazas		2 2/3 tazas
Aceite vegetal		½ tazas		1 taza
Zanahorias, ralladas	6.8 onzas	2 tazas	13.6 onzas	1 cuarto de galón
Pasas	11.2 onzas	2 tazas	1 libra 6.4 onzas	1 cuarto de galón
Vainilla		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Harina de trigo integral	15.2 onzas	3 tazas	1 libra 14.4 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas
Harina blanca enriquecida	14.4 onzas	3 tazas	1 libra 12.8 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas
Avena tradicional en hojuelas		2 tazas		1 cuarto de galón
Canela		2 cucharadas		¼ de taza
Polvo de hornear		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Bicarbonato de sodio		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Sal		2 cucharaditas		1 cucharada + 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)	48 porciones, aprox 6 libras 12 onzas de masa 96 porciones, aprox 13 libras 8 onzas de masa	48 porciones, aprox 3 cuartos de galón de masa 96 porciones, aprox 1 galón y 2 cuartos de galón de masa

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