

Hojuelas de Avena Remojadas Durante la Noche

Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción



1 Porción Proporciona:

CACFP: equivalentes a 1.25 onzas granos, 0.5 onzas de carne/alternativa de carne, 1/8 de taza de fruta

NSLP: equivalentes a 1.25 onzas granos, 0.5 onzas de carne/alternativa de carne, 1/8 de taza de fruta

SFSP: equivalentes a 1.25 onzas granos, 0.5 onzas de carne/alternativa de carne, 1/8 de taza de fruta

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Avena tradicional en hojuelas, sin cocer	11 onzas	3 tazas	1 libra 6 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas
Yogur bajo en grasa	1 libra 11 onzas	3 tazas	3 libras 6 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas
Leche, sin grasa o de 1%		1 1/2 tazas		3 tazas
Bayas, frescas o congeladas	7 onzas	1 1/2 tazas	14 onzas	3 tazas
Manzanas, picadas	7 onzas	1 1/2 tazas	14 onzas	3 tazas



Preparación

1. Mezcle la avena, el yogur y la leche. Añada la fruta ahora o justo antes de servirla. Cubra y refrigere la mezcla de avena por 6 a 12 horas.

CCP: Mantenga para servicio frío en 41°F o menos.

Sirva porciones de 2/3 de taza utilizando una cuchara #6.

Porción	Rinde	Volumen
2/3 de taza	12 porciones, aprox 4 libras	12 porciones, aprox 7 1/2 tazas
	24 porciones, aprox 8 libras	24 porciones, aprox 15 tazas

Nutrientes por Porción					
Calorías	187	Sodio	62 mg	Vitamina A	106 IU
Grasa Total	3 g	Carbohidratos	31 g	Vitamina C	2 mg
Grasa Saturada	1 g	Fibra Dietética	3.5 g	Hierro	1 mg
Colesterol	4 mg	Proteínas	9 g	Calcio	169 mg

Este material se desarrolló 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). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.