

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	48 Porciones		96 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Avena tradicional en hojuelas, sin cocer	2 libras 12 onzas	3 cuartos de galón	5 libras 8 onzas	1 galón + 2 cuartos de galón
Yogur bajo en grasa	6 libras 12 onzas	3 cuartos de galón	13 libras 8 onzas	1 galón + 2 cuartos de galón
Leche, sin grasa o de 1%		1 cuarto de galón + 2 tazas		3 cuartos de galón
Bayas, frescas o congeladas	1 libra 12 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas	3 libras 8 onzas	3 cuartos de galón
Manzanas, picadas	1 libra 12 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas	3 libras 8 onzas	3 cuartos de galón



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	48 porciones, aprox 16 libras	48 porciones, aprox 1 galón y 3 1/2 cuartos de galón
	96 porciones, aprox 32 libras	96 porciones, aprox 3 galones y 3 cuartos de galón

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.