

Granola al Sartén

 Tiempo para cocinar: 25 minutos

Proceso HACCP # 2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporciona:
 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
Aceite vegetal		1 1/3 de taza		2 2/3 de taza
Miel		3/4 de taza		1 1/2 tazas
Leche en polvo sin grasa		1 taza		2 tazas
Vainilla		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Avena tradicional en hojuelas, sin cocer	3 libras 8 onzas	1 galón	7 libras	2 galones
Semillas de girasol	9.6 onzas	2 tazas	1 libra 3.2 onzas	1 cuarto de galón
Pasas	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón	2 libras 8 onzas	2 cuartos de galón



Preparación

1. Precaliente el horno a 325°F.
2. Combine el aceite vegetal y la miel en una cacerola y caliente sobre fuego medio. Añada la leche en polvo y la vainilla mientras revuelve.
3. En un tazón para mezclar grande combine la avena tradicional en hojuelas y las semillas de girasol. Vierta la mezcla de miel y aceite sobre la avena y las semillas de girasol. Revuelva hasta que las hojuelas de avena estén bien cubiertas.
4. Transfiera la mezcla de avena a una bandeja para hornear forrada con papel para hornear y hornee en el horno precalentado a 325°F por 20 minutos o hasta que esté dorada, mezclando a la mitad de tiempo.
5. Retire del horno e incorpore las pasas. Deje enfriar a temperatura ambiente. Guárdela en un recipiente hermético a temperatura ambiente. Sirva porciones de 1/3 de taza.

Porción	Rinde	Volumen
1/3 de taza	64 porciones, aprox 6 libras 128 porciones, aprox 12 libras	64 porciones, aprox 1 galón y 2 cuartos de galón y 1 taza 128 porciones, aprox 3 galones 1 taza

Nutrientes por Porción					
Calorías	205	Sodio	9 mg	Vitamina A	27 UI
Grasa Total	8.3 g	Carbohidratos	27 g	Vitamina C	0 mg
Grasa Saturada	1.1 g	Fibra Dietética	3 g	Hierro	1 mg
Colesterol	0 mg	Proteínas	6 g	Calcio	34 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.