

Pan Dulce o Panecillos (muffins) de Zanahoria

🕒 Tiempo para cocinar: hasta 45 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	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Zanahorias enlatadas en rodajas	6 onzas	1 taza	12 onzas	2 tazas
Azúcar morena	5.5 onzas	2/3 de taza	11 onzas	1 1/3 tazas
Huevo, ligeramente batido		1		2
Leche sin grasa o de 1%		1 taza		2 tazas
Canela		1 cucharadita		2 cucharaditas
Mezcla de harina integral ya preparada	9.5 onzas	2 tazas	1 libra 3 onzas	1 cuarto de galón
Pasas u otra fruta seca (opcional)	3.8 onzas	3/4 de taza	7.6 onzas	1 1/2 tazas



continúa

Pan Dulce o Panecillos (muffins) de Zanahoria, continuación

Preparación

1. Precaliente el horno a 350° F. Rocíe ligeramente los moldes para hornear con spray antiadherente. Si va a preparar el pan en forma de barra, rocíe ligeramente un molde para pan de 9 x 5 pulgadas. Si hace panecillos, rocíe ligeramente los moldes para panecillos tipo muffin. Alternativamente, este pan se puede hornear en un molde para cocinar al vapor de 2 pulgadas (tamaño medio para 12 porciones, tamaño grande para 24 porciones).
2. Escurra y enjuague las zanahorias enlatadas. Aplaste las zanahorias bien con un tenedor o un aplastador de papas, o haga puré utilizando una licuadora o procesador de alimentos
3. En un tazón grande mezcle las zanahorias, la azúcar morena, los huevos y la leche. Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.
4. Vierta la masa en los moldes preparados. Si hace panecillos, porcione $\frac{1}{4}$ de taza de masa (usando una cucharada n.º 16, aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza + 2 cucharaditas) en cada hueco del molde.
5. Hornee en el horno precalentado a 350° F por aproximadamente 18 a 20 minutos para panecillos, o aproximadamente 45 minutos para pan, o hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio.
CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.
6. Deje enfriar un poco luego saque los panecillos o las barras de pan de los moldes. Si utiliza un molde para cocinar al vapor, deje que el pan se enfríe en los moldes. Corte cada barra de pan en 12 rebanadas iguales. Corte cada molde para cocinar al vapor grande 4 x 6 en 24 cuadros. El pan se puede envolver en plástico o papel de aluminio y almacenar durante varios días o congelar hasta por un mes.

Porción	Rinde	Volumen
1 panecillo, rebanada o cuadro ($\frac{1}{12}$ de molde para pan, $\frac{1}{24}$ de molde grande)	12 porciones, aprox 2 libras 3 onzas de masa	12 porciones, aprox 3 $\frac{1}{2}$ tazas de masa
	24 porciones, aprox 4 libras 6 onzas de masa	24 porciones, aprox 1 cuarto de galón + 3 tazas de masa

Nutrientes por Porción			
Calorías	170	Sodio	332 mg
Grasa Total	1 g	Carbohidratos	38 g
Grasa Saturada	0.3 g	Fibra Dietética	2.5 g
Colesterol	16 mg	Proteínas	4 g
		Vitamina A	1600 IU
		Vitamina C	0 mg
		Hierro	0 mg
		Calcio	50 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 con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, castigo o represalia por actividad previa en derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.