

Barras de Galletas Integrales de Cohete

Sirve: 168 Porciones

168 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Fríjoles blancos redondos Grandes del Norte (Great Northern)	2 1/4 lb	
Manteca vegetal	16 oz	
Extracto de vainilla		3 Cda
Huevos enteros, frescos		2 tazas (4.86 huevos grandes)
azúcar morena	1 3/4 lb	
Azúcar granulada	1 1/2 lb	

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	137
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	12 mg
Sodio	152 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	16 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Compota (puré) de manzana azucarada, sin sal	1 lb	
Harina blanca	1 lb	
Harina de trigo integral	3 lb	
Avena	2 1/4 lb	
Bicarbonato de sodio		2 1/4 Cda
Sal de mesa		1 Cda
Arándanos rojos enteros, rebanados		2 tzas
Caramelos de chocolate semidulce		1 tza, mini chocolates

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.

2. Haga puré o mezcle los frijoles hasta que estén suaves.
3. Coloque el azúcar en una batidora y enciéndala a baja velocidad, agregue los frijoles, vainilla, huevos, puré de manzana y manteca.
4. En un recipiente por separado: mezcle 2 1/4 tazas de harina blanca y 2 1/4 tazas de harina de trigo con bicarbonato de sodio, sal y avena. Revuélvalo y agréguelo al mezclador.
5. Añada la harina restante y mézclela bien.
6. Agregue los arándanos y las pepitas de chocolate.
7. Utilizando una cuchara de servir No. 40, distribuya las porciones sobre bandejas de galletas 4 X 6 rociadas con aceite antiadherente en aerosol y forradas con papel de pergamino (cera).
8. Hornéelas en un horno convencional a 350°F. Hornéelas por 5 minutos, rote las bandejas y hornéelas de 4 a 5 minutos adicionales (un total de tiempo de hornear de 9 a 10 minutos).
9. Para hacer las barras de galletas: rocíe las bandejas de hornear de tamaño completo con aceite antiadherente en aerosol. Extienda la masa sobre las bandejas y hornee a 325°F de 20 a 25 minutos. Corte cada bandeja a 5 x 10 para servir 50 porciones.

Origen: Idaho State Department of Education, Child Nutrition Programs