

Cuadrados de Muffins de Arándano Azul

Meal Components: Grains

Breads, A-16B

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Avena enrollada	4 oz	1 1/2 tza	8 oz	3 tza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponga la avena en un tazón y vierta el agua caliente sobre la avena. Déjelo reposar por 20 minutos. No lo escurra. Resérvelo para el paso 5.
Agua caliente		1 3/4 tza		3 1/2 tza	
Harina trigo/enriquecida mezcla de harina.	10 oz	2 1/4 tza 1 Cda	1 lb 4 oz	1 cuarto gl 5/8 tza	<ol style="list-style-type: none"> 2. En un tazón separado, combine la harina, bicarbonato de sodio, canela, nuez moscada y sal. Reserve para el paso 5.
Bicarbonato de sodio		5/8 cda		1 1/4 cda	
Canela molida		5/8 cda		1 1/4 cda	
Nuez moscada molida		5/8 cda		1 1/4 cda	
Sal		5/8 cda		1 1/4 cda	
Margarina libre de grasas trans	3 oz	1/4 tza 2 Cda	6 oz	3/4 tza	<ol style="list-style-type: none"> 3. En un tazón separado creme la margarina y azúcar usando el accesorio de paleta por 10 minutos a una velocidad media. Raspe los costados del tazón.
Azúcar morena en paquete	9 oz	1 tza 2 Cda	1 lb 2 oz	2 1/4 tza	

Vainilla		1 1/4 cda		2 1/2 cda	4. Agregue la vainilla, las claras de huevo, yogur y compota de manzana. Bata por 3 minutos a velocidad media.
Claros de huevo, congelados (descongelados)	5 oz	1/2 taza 1 Cda	10 oz	1 taza 2 Cda	
O		O		O	
Claros de huevos grandes, frescos		4 huevos		7 huevos	
Yogur regular de bajo en grasa		2 Cda		1/4 tza	
Compota de manzana enlatada		2 Cda		1/4 taza	5. Agregue la mezcla de avena del paso 1 y mezcle por 1 minuto a velocidad baja. Agregue la mezcla de harina del paso 2 y mezcle por 1 minuto a velocidad baja. Raspe los costados del tazón. 6. Mezcle por 1 minuto a velocidad baja.
Avena arrollada		1/2 tza 1 1/4 cda	3 oz	1 tza 2 1/2 cda	7. Cobertura: En un tazón separado, combine la avena, harina, azúcar morena y margarina o mantequilla. Mezcle los grumos hasta que se conviertan en tamaño de guisantes.
Harina integral/fortalecida, mezcla de harina		2 Cda		1/4 tza	

Margarina sin grasas trans

2 Cda

2 oz

1/4 tza

8. En cada bandeja de hornear (9" x 13" x 2) que has sido ligeramente cubiertas con aceite antiadherente de aerosol, vierta 3 lb 8 ½ oz (1 cuarto gl 2 ¼ tazas) de masa.

Arándanos en lata, cortados en jarabe, escurridos

1 lb 11 oz

3 3/8 tazas

3 lb 6 oz

1 cuarto gl 2 3/4 tza

9. Unte 1 lb 11 oz de arándano sobre cada bandeja. Los arándanos pueden hacerse puré. Espolvoree 4 oz (3/4 taza 2 cucharas) de la cobertura en bandeja para hornear.

10. Hornee hasta que se doren y los muffins se despeguen de los lados de las bandejas de horno: En horno convencional: 325°F por 45 minutos. En horno de convección: 325°F por 35 minutos.

11. No es necesario el Punto Crítico de Control.

Notas

Para molde de muffins:

1 cuarto gl 2 1/4 tazas de masa va a hacer 25 muffins. Distribuya la masa con una cuchara servidora No. 16 (1/4 taza) en el molde de muffins previamente cubiertos con aceite antiadherente en aerosol con papel para hornear. No llene más de dos tercios enteros. Distribuya las porciones con una cuchara servidora No. 30 (2 cucharas) de arándanos en cada muffin. Espolvoree ½ cuchara de la cobertura en cada muffin.

Hornéelo hasta que doren:

En horno convencional: 400°F de 18 a 20 minutos.

En horno de convección 350°F de 12 a 15 minutos

Para enfriar, inmediatamente Retire los muffins de las bandejas de hornear y colóquelos en las rejillas para enfriar.

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio de 2014. La estandarización está en curso.

El ingrediente de grano en esta receta tiene que pasar el criterio rico de grano de trigo entero por el Servicio de Comida y Nutrición (Food and Nutrition Service).

Serving	Yield	Volume
1 muffin equivale a 1 rodaja de pan	25 Porciones: 5 lb 9 ½ oz (sin cocinar)	25 Porciones: 1 cuarto gl 2 ¼ tazas (masa) 1 bandeja para hornear
	50 Porciones: 11 lb 3 oz (sin cocinar)	50 Porciones: 3 cuarto gl ½ taza (masa) 2 bandejas para hornear

Nutrients Per Serving					
Calorías	204	Grasa saturada	1 g	Calcio	23 mg
Proteínas	3 g	Colesterol		Sodio	148 mg
Carbohydrate	39 g	Vitamina A	188	Fibra dietetica	2 g
Grasa total	4 g		unknown		
		Hierro	1 mg		