Muffins de Arándano Azul

Meal Components: Grains

Breads, A-03

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Harina entera integral fortificada	10 oz	2 1/4 tza 1 Cda	1 lb 4 oz	1 cuarto gl 5/8 taza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combine la harina, azúcar, polvo de hornear y sal en un tazón para mezclar. Mezcle con un accesorio de paleta por 1 minute a fuego lento hasta que se todo se combine.
Harina trigo salvado	7 oz	1 1/3 tza	14 oz	2 2/3 tza	
Azúcar	8 oz	1 taza	1 lb	2 tza	<ol style="list-style-type: none"> 2. Lentamente agregue la leche, huevos y aceite. Mezcle por 30 segundos en fuego medio hasta que se suavice.
Bicarbonato de sodio		1 Cda 2 cdta		3 Cda 1 cdta	
Sal		1 cdta		2 cdta	
Leche descremada 1%		1 1/2 tzas		3 tza	
Huevos enteros congelados, (descongelados)	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	
O		O		O	

Aceite vegetal		2/3 tza		1 1/3 tza	
Arándanos azul, congelados	6 oz	1 1/2 tza	12 oz	3 tza	3. Retire el tazón de la batidora. Con una espátula de goma, gentilmente doble los arándanos incluyéndolos a la masa.
O	O	O	O	O	
*Arándanos azul frescos	8 oz	1 1/2 tza	1 lb	3 tza	

4. Con una cuchara servidora No. 24 (2 2/3 cuchara), distribuya la masa en el molde de los muffins, previamente cubierto con aceite antiadherente en aerosol o papel de molde para hornear.
5. Hornéelos hasta que doren. En horno convencional: 425°F por 12 minutos. En horno de convección: 375°F por 13 minutos
6. PCC no es necesario

Notas

*Vea la Guía de Mercado

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).

Marketing Guide

Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Arándanos	9 oz	1 lb 2 oz

Serving	Yield	Volume
1 muffin equivale a 1 ¼ rodaja de pan.	25 Porciones: 2 lb 5 oz	25 Porciones: 25 muffins, 1 cuarto gl ¼ taza (masa)
	50 Porciones: 4 lb 10 oz	50 Porciones: 50 muffins 2 cuarto gl ½ taza (masa)

Nutrients Per Serving

Calorías	172	Grasa saturada	1 g	Hierro	1 mg
Proteínas	3 g	Colesterol	20 mg	Calcio	93 mg
Carbohydrate	25 g	Vitamina A	64 mg	Sodio	180 mg
Grasa total	7 g	Vitamina C		Fibra dietetica	2 g