

# Muffins Cuadrados de Avena

Meal Components: Grains

Breads, B-20

Ingredients	50 Servings		100 Servings		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Avena arrollada (copos u hojuelas de avena)	8 oz	3 tazas	1 lb	1 cuarto gl 2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coloque la avena en un tazón de mezclar de acero inoxidable y vierta el agua caliente sobre la avena. Déjela reposar por 20 minutos. No la escurra.</li> </ol>
Agua, caliente		3 1/2 tazas		1 cuarto gl 3 tazas	
Mezcla de harina integral/fortalecida	1 lb 3 oz	1 cuarto gl 1/3 tza	2 lbs 6 oz	2 cuarto gl 2/3 tza	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. En un tazón combine la harina, bicarbonato de sodio, canela, nuez moscada y sal.</li> </ol>
Bicarbonato de sodio		1 1/4 cdtas		2 1/2 cdtas	
Canela molida		1 1/4 cdtas		2 1/2 cdtas	
Nuez moscada molida		1 1/4 cdtas		2 1/2 cdtas	

Margarina sin grasa trans	6 oz	3/4 tza	12 oz	1 1/2 tzas	<b>3.</b> En un tazón diferente, usando el accesorio de paleta de la batidora, bata la margarina y las azúcares durante 10 minutos. Raspe las paredes del tazón. Agregue la vainilla, claras de huevo, yogur y compota de manzana. Bátalos por 3 minutos.
Azúcar morena, empacada	1 lb 2 oz	2 1/4 tzas	2 lbs 4 oz	1 cuarto gl 1/2 tza	
Azúcar	1 lb 2 oz	2 1/4 tzas	2 lb 4 oz	1 cuarto gl 1/2 tza	
Vainilla		2 1/2 cdtas		1 Cda 2 cdtas	
Claros de huevo congeladas, escurridas	9 oz	1 tza 2 Cdas	1 lb 2 oz	2 1/4 tzas	
O		O		O	
Claros de huevo grandes, frescas		7 claras de huevo		14 claras de huevo	
yogur simple bajo en grasa	2 oz	1/4 tza	4 oz	1/2 tza	
Compota de manzana sin endulzar enlatada	2 oz	1/4 tza	4 oz	1/2 tza	

**4.** Agregue la mezcla de avena y bata a baja velocidad por 1 minuto. Agregue la mezcla de harina y mezcle por 1 minuto. Raspe las paredes

Avena arrollada (copos u hojuelas de avena)	3 oz	1 tza 2 Cdas	6 oz	2 1/4 cups
Mezcla de harina integral/fortalecida	1 oz	1/4 tza	2 oz	1/2 tza
Azúcar morena/empacada	2 oz	1/4 tza	4 oz	1/2 tza
Margarina sin grasa trans	2 oz	1/4 cup	4 oz	1/2 cup

**5.** Para hacer la cubierta: Combine la avena arrollada, harina, azúcar morena y margarina o mantequilla y mézclelo hasta que la harina se desmenuze en bolitas del tamaño de guisantes pequeños.

**6.** Cubra ligeramente cada bandeja para mesa de vapor (12 "x 20" x 2 1/2") con aceite antiadherente en aerosol. Vierta 3 cuarto gl 1/2 taza (7 lb 7 oz) de masa en cada bandeja y distribúyala uniformemente. Espolvoree 1 3/4 tazas de la cubierta sobre cada bandeja.

**7.** Hornee hasta que los muffins estén dorados y puedan desprenderse de las orillas: En horno convencional: 325°F por 45 minutos. En horno de convección: 325°F por 35 minutos.

**8.** Corte cada bandeja en pedazos de 5 x 10 (50 pedazos por bandeja).



## Notas

Variación:

### A. Cuadrados de Muffins de Melocotón

En el paso 6, refrigere la masa (que ya está en la bandeja) por 1 hora antes de agregar la cubierta. Distribuya 3 lb 2 oz de melocotones enlatados (escurridos) sobre cada bandeja. (La fruta puede estar en puré). Espolvoree 1 ¾ tazas de la cubierta sobre la fruta. Hornéelo como se le indica.

### B. Cuadrados de Muffins de Arándanos Azules (Blueberries)

En el paso 6, refrigere la masa (que ya está en la bandeja) por 1 hora antes de agregar la cubierta. Distribuya 3 lb 2 oz de arándanos congelados (descongelados y escurridos). (La fruta puede estar en puré). Espolvoree 1 ¾ tazas de la cubierta sobre la fruta. Hornéelo como se le indica.

**Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado Julio de 2014. La estandarización esta en curso.**

Serving	Yield	Volume
1 pieza proporciona 1 oz de granos equivalentes.	<b>50 Servings:</b> aproximadamente 7 lbs 1 oz 1 bandeja para mesa de vapor	<b>50 Servings:</b> aproximadamente 3 cuarto gl ½ taza (masa) 50 piezas
	<b>100 Servings:</b> aproximadamente 14 lbs 2 oz 2 bandejas para mesas de vapor	<b>100 Servings:</b> aproximadamente 1 galón 2 ¼ cuarto gl (masa) 100 piezas