Cuadraditos de Muffin de Avena

Meal Components: Grains **Breads, A-16**

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Avena arrollada	4 oz	1 1/2 tzas	8 oz	3 tzas	**1.** Coloque la avena en un tazón y vierta el agua caliente sobre la avena. Déjela resposar por 20 minutos. No la escurra. Apártela para el paso 5.
Agua, caliente		1 3/4 tzas		3 1/2 tzas	
Harina integral mezclada enriquecida	10 oz	2 1/4 tza 1 cda	1 lb 4 oz	1 cuarto gl 5/8 tza	**2.** En un tazón aparte, combine la harina, el bicarbonato de sodio, canela, nuez moscada, y la sal. Aparte esta mezcla para el paso 5.
Bicarbonado de sodio		5/8 cdta		1 1/4 cdta	
Canela molida		5/8 cdta		1 1/4 cdta	
Nuez moscada molida		5/8 cdta		1 1/4 cdta	
Sal		5/8 cdta		1 1/4 cdta	
Margarina sin grasa saturada	3 oz	1/4 tza 2 cdas	6 oz	3/4 tza	**3.** En un tazón de batidora, mezcle la margarina y azúcar usando la paleta para batidora por 10 minutos a velocidad media. Raspe las paredes

Azúcar morena, compacta	9 oz	1 tza 2 cdas	1 lb 2 oz	2 1/4 tzas	
Azúcar	9 oz	1 tza 2 cdas	1 lb 2 oz	2 1/4 tzas	
Vainilla		1 1/4 cda		2 1/2 cdtas	**4.** Añada la vainilla, claras de huevo, yogur, y la compota de manzana. Bata la mezcla por 3 minutos a velocidad media.
Claras de huevos congelados, descongeladas	5 oz	1/2 tza 1 cda	10 oz	1 tza 2 cdas	
O		O		O	
Claras de huevos frescos grandes		4		7	
yogur simple bajo en grasa		2 cdas		1/4 tza	
Compota de Manzana		2 cdas		1/4 tza	
					5. Añada la mezcla de la avena del paso 1 y mézclela por 1 minuto a velocidad baja. Añada la mezcla de harina del paso 2 y mézclela por 1 minuto a velocidad baja. Raspe las paredes del tazón.

Avena arrollada	1/2 tza 1 1/4 cdta	3 oz	1 tza 2 1/2 cdta	**7.** Para decorar encima: En un recipiente aparte combine la avena, harina, azúcar morena y mantequilla. Mézclelo bien hasta que las migas sean del tamaño de un guisante.
Harina integral mezclada enriquecida	2 cdas		1/4 tza	
Azúcar morena, compacta	2 cdas 1/4 cdta	2 oz	1/4 tza 1/2 cdta	
Margarina sin grasa saturada	2 cdas	2 oz	1/4 tza	

8. En cada bandeja de hornear (9" x 13" x 12") que ha sido ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol, vierta y distribuya uniformemente 3 lb 8 1/2 oz (1 cuarto gl 2 1/4 tzas) de masa. Para 25 porciones, use 1 bandeja.

9. Hornéelo hasta que esté dorado oscuro y los muffins se puedan separar de las paredes del molde: En horno convencional: 325º F por 45 minutos. En horno de convección: 325º F por 35 minutos.

10. Corte el contenido de cada bandeja en trozos de 5 x 5 (25 piezas). La porción contiene 1 pieza

11. CCP no es necesario

Notas

Para los moldes de muffins:
1 cuarto gl 2 1/4 tzas de masa preparará 25 muffins. Distribulla la porción de masa con una cuchara medidora No. 16 (1/4 tza) en los moldes de muffin que han sido ligeramente cubiertos con aceite antiadherente aerosol o forros de papel para hornear. Llénelos con no más de 2/3 de mezcla. Espolvoree cada muffin con 1/2 cda de la decoración preparada.

Hornee hasta que esté dorado oscuro:
Horno convencional: 400° F de 18 a 20 minutos
Horno de convección: 350° F de 12 a 15 minutos
Para enfriar, retire los muffins de los moldes inmediatamente y colóquelos sobre una rejilla para enfriar.

Se está preparando un nuevo análisis de nutrientes. Editado en julio de 2014. La estandardización está en curso.

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimentos y Nutrición.

Serving	Yield	Volume
1 porción provee el equivalente a 1 rodaja de pan	**25 Porciones:** 3 lb 14 ½ oz (cruda) **50 Porciones:** 7 lb 13 oz (cruda)	**25 Porciones:** 1 cuarto gl 2 ¼ tzas (masa) 1 bandeja **50 Porciones:** 3 cuartos gl ½ tza (masa) 2 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	188	Grasa saturada	0.86 g	Hierro	1.11 mg
Proteinas	3 g	Colesterol		Calcio	20 mg
Carbohydrate	35.03 g	Vitamina A	163 IU	Sodio	148 mg
Grasa total	4.24 g	Vitamina C	0.1 mg	Fibra dietetica	1 g