

Cuadrados de Pan de Maíz Estilo Mexicano

Meal Components: Grains

Breads, A-10

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
harina integral/mezclada con harina fortificada	8 oz	1 3/4 tza 2 cdas	1 lb	3 3/4 tzas	<ol style="list-style-type: none"> Combine la harina, polenta o sémola, azúcar, polvo de hornear, y sal en un recipiente de batir. Bátalo por 1 minuto en velocidad baja.
Polenta (harina de maíz)	8 oz	1 1/2 tza	1 lb	3 tzas	
O	O	O	O	O	
Sémola de maíz fortificada	8 oz	1 1/4 tza 2 cdas	1 lb	2 3/4 tzas	
Azúcar	2 2/3 oz	1/4 tza 2 cdas	5 1/4 oz	3/4 tza	
Huevos enteros congelados, descongelados	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	<ol style="list-style-type: none"> En un recipiente aparte, mezcle los huevos, leche, aceite, queso y los chiles. Añada a los ingredientes secos y mézclelos por 30 segundos en velocidad baja. Batir durante 1 minuto a velocidad media.
O	O			O	
Huevos frescos grandes	3	2 cdas		5	

Aceite vegetal		1/4 tza		1/2 tza
O		O		O
Leche en polvo descremada instantánea, rehidratada.		1 3/4 tazas 2 cdas		3 3/4 tazas
Queso cheddar bajo en grasa, rallado	6 oz	1 3/4 tazas	12 oz	3 1/2 tazas
Chile verde, picado	2 oz	1/4 tza	4 oz	1/2 tza

3. Raspe las paredes del recipiente. Bátalo por 1 a 2 minutos en velocidad media. No lo mezcle demasiado. La masa quedará grumosa.

4. En cada bandeja de hornear (9" x 13" x 2") que ha sido ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol, vierta 3 lb 1 oz (1/4 gl 3 1/4 tazas) de masa. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones use 2 bandejas.

5. Hornee hasta que la masa esté ligeramente dorada. En horno convencional: 400° F por 30 a 35 minutos. En horno de convección: 350° F por 20 a 25 minutos.

7. Corte el contenido de cada bandeja en cuadrados de 5 x 5 (25 porciones). Cada porción contiene un cuadrado.

Notas

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

El ingrediente del 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 1 oz (masa)	25 Porciones: 1/4 de gal 3 ¼ tazas (masa) 1 bandeja
	50 Porciones: 6 lb 2 oz (masa)	50 Porciones: 3/4 de gal 2 ½ tazas (masa) 2 bandejas

Nutrients Per Serving

Calorías	131	Grasa saturada	1 g	Calcio	132 mg
Proteínas	4 g	Colesterol	24 mg	Sodio	211 mg
Carbohydrate	18 g	Vitamina A	138	Fibra dietetica	1 g
Grasa total	4 g		unknown		
		Hierro	1 mg		