Dónuts de Trigo Integral al Horno

Meal Components: Grains **Breads, Breakfast, A-07**

Ingredients	24 Porciones		48 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Huevos enteros congelados (descongelados)	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	**1.** En un recipiente, bata los huevos hasta que estén espumosos.
O		O		O	
Huevos frescos grandes		3		5	
Azúcar morena, compacta	6 oz	3/4 tza	12 oz	1 1/2 tzas	**2.** Añada la azúcar morena, miel, yogur, y aceite a los huevos y bátalos para combinarlos.
Miel	3 oz	1/4 tza	6 oz	1/2 tza	
Yogur simple bajo en grasa	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	
Aceite vegetal		1/4 tza		1/2 tza	
Harina de trigo integral mezclada fortificada	12 oz	2 3/4 tzas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 1 1/2 tzas	**3.** Combine las harinas, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, canela, jengibre, y clavos de olor en un recipiente aparte. Tamice los ingredientes secos en la mezcla de huevo, 1 taza a la vez.
Harina de trigo integral	5 oz	1 tza	10 oz	2 tzas	

Bicarbonato de sodio		1 cdta		2 cdtas
Canela molida		1/4 cdta		1/2 cdta
Jengibre molido		1/4 cdta		1/2 cdta
Clavos de olor molidos		1/4 cdta		1/2 cdta
Azúcar	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza
Canela molida		1 1/2 cdtas		1 cda

4. Cubra la masa con plástico y refrigérala por lo menos por 1 hora.

5. Sobre una superficie totalmente cubierta de harina, estire la masa a un grosor de 1/2". Corte las dónuts con un molde de dónuts enharinado. Combine la masa sin usar y continúe con el proceso hasta que toda la masa haya sido usada.

6. Para cubrir: Combine azúcar y canela en un recipiente. Espolvoree la mezcla de azúcar sobre las dónuts uniformemente.

7. Hornee hasta que estén ligeramente doradas: En horno convencional: 350º F de 6 a 8 minutos. En horno de convección: 300º F de 6 a 8 minutos.

8. Cada porción es 1 dónut.

9. CCP no es necesario

Notas

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

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

Serving	Yield	Volume
1 dónut provee el equivalente a 1 ¼ rodajas de pan.	**24 Porciones:** 1 lb 14 oz **48 Porciones:** 3 lb 12 oz	**24 Porciones:** 24 dónuts 2 bandejas **48 Porciones:** 48 dónuts 4 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	140	Grasa saturada	1 g	Hierro	1 mg
Proteinas	3 g	Colesterol	20 mg	Calcio	50 mg
Carbohydrate	25 g	Vitamina A	33	Sodio	95 mg
Grasa total	3 g		unknown	Fibra dietetica	1 g
		Vitamina C			