Cuadrados de Pan de Banana

Meal Components: Grains

Breads, A-13

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Harina de trigo integral mezclada fortificada	14 oz	3 1/4 tazas	1 lb 12 oz	1 cuarto gl 2 1/2 tazas	1. Combine la harina, azúcar, leche en polvo, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, y sal en un tazón de batidora. Mezcle por 1 minuto a velocidad baja. Apártelo para el paso 3. 2. En otro tazón de batidora, combine los huevos y el agua. Mezcle por 30 segundos a velocidad baja.
Azúcar	8 1/2 oz	1 1/4 tazas	1 lb 1 oz	2 1/2 tazas	
Leche en polvo descremada instantánea		2 cdas		1/4 tza	
Polvo de hornear		1 cda		2 cdas	
Bicarbonato de sodio		1/2 cdta		1 cdta	
Sal		1/2 cdta		1 cdta	
Huevos congelados enteros (descongelados)	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	
O		O		O	

Agua		1/2 tza 2 cdas		1 1/4 tza	
Margarina sin grasa saturada	3 1/4 oz	1/2 tza	6 1/2 oz	1 tza	3. Añada la margarina sin grasa saturada y la mezcla de huevo a los ingredientes secos. Mezcle por 30 segundos a velocidad baja. Raspe las paredes del tazón. 4. Bata por 1 minuto a velocidad media.
*Bananas frescas, pelada, trituradas	13 oz	1 1/2 tzas 2 cdas	1 lb 10 oz	3 1/4 tzas	5. Añada las bananas y nueces (opcional). Mezcle por 30 segundos a velocidad baja. Bata por 1 minuto a velocidad media. NO LO MEZCLE DEMASIADO. La masa estará grumosa.
Nueces, picadas (opcional)	3 1/4 oz	3/4 tza	6 1/2 oz	1 1/2 tzas	6. En cada bandeja de hornear (9" x 13" x 2") que ha sido ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol, vierta 3 lb 3 oz (1 cuarto gl 1 tza) de masa. Para 25 porciones, use 1 bandeja. Para 50 porciones, use 2 bandejas. 7. Hornee hasta que esté dorado. En horno convencional: 350° F de 35 a 45 minutos. En horno de convección: 300° F de 25 a 35 minutos. 8. Enfríelo. Corte 5 x 5 (25 piezas). Cada porción tiene 1 pieza. 9. CCP no es necesario

Notas

Comentarios:

*Ver la Guía de Mercado:

Para los Moldes de Pan:

Vierta 1 lb 9 1/2 oz (2 1/2 tazas) de masa en cada molde de pan (4" x 10" x 4") que ha sido ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol. Para 24 porciones, use 2 moldes de pan. Para 48 porciones, use 4 moldes de pan.

Hornee hasta que estén dorados:

En horno convencional: 350° F de 40 a 50 minutos

En horno de convección: 300° F de 30 a 40 minutos

Sáquelos de los moldes. Enfríelos completamente. Corte cada pan en 12 rebanadas, aproximadamente de 3/4" de grosor.

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.

Marketing Guide

Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Bananas	1 lb 5 oz	2 lb 10 oz

Serving	Yield	Volume
1 pieza provee el equivalente a 1 rebanada de pan.	25 Porciones: 3 lb 3 oz (masa) 50 Porciones: 6 lb 6 oz (masa)	25 Porciones: 1 cuarto gl 1 tza (masa) 1 bandeja 50 Porciones: 2 cuarto gl 2 tzas (masa) 2 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	149	Grasa saturada	1 g	Calcio	42 mg
Proteínas	2 g	Colesterol	19 mg	Sodio	139 mg
Carbohydrate	26 g	Vitamina A	49	Fibra dietetica	1 g
Grasa total	4 g		unknown		
		Hierro	1 mg		