

Muffins de Banana

Meal Components: Grains

Breads, A-04

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
*Bananas frescas, peladas	8 oz		1 lb		<ol style="list-style-type: none"> Use el accesorio de la paleta de la batidora, machuque las bananas por 2 minutos a baja velocidad hasta que no queden pedazos grandes. Retire las bananas del tazón y póngala a un lado. En una batidora, combine la harina, leche en polvo, bicarbonato de sodio, azúcar y sal. Mezcle por 1 minuto a velocidad baja. Agregue las bananas a los ingredientes secos. Mezcle por 30 segundos a velocidad baja. En un tazón separado, mezcle las claras de huevo con una batidora de mano de metal, el agua y la vainilla hasta que este espumoso. Lentamente agregue la mezcla de la banana.
Harina integral fortificada, mezcla de harinas.	15 oz	3 1/2 tazas	1 lb 14 oz	1 cuarto gl 3 tazas	
Leche en polvo descremada		1/3 taza		2/3 taza	
Polvo para hornear		2 Cda		1/4 taza	
Azúcar	8 oz	1 taza	1 lb	2 tazas	
Claros de huevo, descongelados	4 oz	1/2 taza	8 oz	1 taza	
O		O		O	

Agua	1 1/4 tazas	2 3/4 tazas	
Vainilla	2 cda	1 Cda 1 cda	
Aceite vegetal	1/4 taza 2 Cda	3/4 taza	<ol style="list-style-type: none"> 4. Lentamente agregue el aceite y mezcle por 30 segundos a velocidad baja. No mezcle demasiado. La masa va a estar grumosa. 5. Distribuya las porciones de la masa, usando una cuchara servidora No. 20 (3 1/3 cucharada), en los moldes de muffins que has sido cubiertos ligeramente con el aceite antiadherente en aerosol o con papel de hornear. 6. Hornéelos hasta que se doren. En horno convencional: 425° F de 10 a 12 minutos. En horno de convección 350°F de 10 a 12 minutos. 7. 1 Porción es 1 muffin. 8. No es necesario el Punto Crítico de Control

Notas

*Vea la Guía de Mercado

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

El ingrediente de grano en esta receta tiene que pasar el criterio rico de grano de trigo entero por el Servicio de Comida y Nutrición (Food and Nutrition Service).

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Bananas	13 oz	1 lb 10 oz

Serving	Yield	Volume
1 muffin equivale a 1 rodaja de pan.	25 Porciones: 2 lb 13 oz	25 Porciones: 25 muffins 1 cuarto gl 1 ¼ taza (masa)
	50 Porciones: 5 lb 10 oz	50 Porciones: 50 muffins, 2 cuartos gl, 2 ½ tazas (masa)

Nutrients Per Serving					
Calorías	141	Grasa saturada	1 g	Calcio	96 mg
Proteínas	3 g	Colesterol		Sodio	194 mg
Carbohydrate	25 g	Vitamina A	29	Fibra dietetica	1 g
Grasa total	3 g		unknown		
		Hierro	1 mg		