Celebrando la Estacionalidad: Recetas cultivadas en Wisconsin para el entorno de la primera infancia
www.rootedwi.org/recipes

Tipo de comida: desayuno de verano
Componentes alimenticios utilizados: frutas, granos
Cultivo de especialidad: manzanas de Wisconsin, bayas, cerezas secas

Tazón de bonanza de bayas				
Ingredientes	**8 porciones**		**25 porciones**	
	Medida	Peso	Medida	Peso
Avena integral, seca	1 taza		3 1/8 tazas	
Yogurt de vainilla, descremado	1 taza		3 1/8 tazas	
Leche baja en grasa (1%)	6 Cucharadas		1 1/5 tazas	
Manzanas peladas, en cubitos	1 ½ taza	½ libra	4.5 tazas	1.5 libras
Arándano azul de Wisconsin (otras bayas de WI)	1 taza	½ libra	3 tazas	1.5 libras
Arándano rojo/agrio de Wisconsin, seco	1 taza	¼ libra	3 tazas	¾ libra

Instrucciones:
1. En un tazón mediano, mezcle la avena enrollada a la antigua, el yogurt y la leche.
2. Cubra y refrigere por 6 a 12 horas (durante la noche es mejor). Mientras tanto, descongele las bayas (si están congeladas).
3. Pele, descorazone y corte las manzanas en cuadritos. Combine manzanas, bayas y arándanos y mezcle suavemente.
4. Ponga la mezcla de avena en platos pequeños, cubra con fruta y sirva.

Consejos:
-Puede considerar dejar las manzanas sin pelar para ahorrar tiempo y para una nutrición adicional.

Tamaño de porción para **desayuno:**

Grupo de Edad	**Tamaño de la Porción**
Edades 1-2	¼ taza avena + ¼ taza fruta
Edades 3-5	¼ taza avena + ½ taza fruta

NOTA: La cantidad de porciones está basada en ¼ taza de avena + ½ taza de fruta para edades de 3-5 años; El número de porciones puede aumentar o disminuir según la edad de los niños atendidos y la cantidad servida. Esta receta proporciona ½ taza de fruta + ¼ taza de granos por porción.