



Barras de minerales

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos |

Cantidad de porciones: 24

¾ taza de mantequilla de maní (cacahuete) cremosa

½ taza + 2 cucharadas de miel

2 tazas de granola a la sartén (vea la receta a continuación)

1 taza de avena común

½ taza de chabacanos deshidratados cortados

½ taza a semillas de girasol

¼ taza de nueces picadas

2 huevos, ligeramente batidos

2 tazas de cereal de arroz crocante

Aerosol de aceite vegetal para cocinar



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe un molde de hornear de 9 × 13 pulgadas con aerosol de aceite vegetal.
2. En una cacerola mediana a fuego lento, derrita la mantequilla de maní y la miel. Deje enfriar.
3. En un recipiente grande, mezcle la granola, la avena, los chabacanos, las semillas de girasol y las nueces.
4. Agregue y revuelva la mezcla de mantequilla de maní y miel. Cubra de forma pareja todos los ingredientes. Mezcle lentamente los huevos. Agregue y mezcle el cereal de arroz.
5. Presione la mezcla en un molde preparado y hornee de 15 a 20 minutos o hasta que esté dorada.
6. Deje enfriar, corte en barras y disfrute.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 barra, 2" × 2") calorías 180; proteínas 5g; carbohidratos 22g; grasas totales 9g; grasas saturadas 1g; colesterol 15mg; fibra 2g; sodio 50mg; vitamina C 2%; vitamina A 2%; hierro 10%; calcio 2%

Adaptado de Washington State University Extension Food Sense, Junior Chef II Curriculum



Granola a la sartén

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 10 minutos |

Cantidad de porciones: 10

½ taza de aceite vegetal

¼ cucharadita de sal

½ taza de azúcar rubia

3 cucharadas de agua

4 tazas de avena instantánea, seca

1 taza de pasas



Consejo Food \$ense

- Las frutas secas son fuentes concentradas de azúcar. Los dulces y los postres hechos con frutas secas son excelentes una vez cada tanto, pero no todos los días.

Instrucciones

- En una cacerola grande mezcle el aceite, la sal, el azúcar rubia y el agua. Cocine a fuego moderado hasta que el azúcar rubia se disuelva.
- Agregue la avena y mezcle hasta que esté bien cubierta. Revuelva suavemente hasta que la avena esté levemente dorada.
- Agregue las pasas.
- Deje enfriar y almacene en un frasco grande con una tapa que ajuste bien.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, ½ taza) calorías 260; proteínas 5g; carbohidratos 41g; grasas totales 10g; grasas saturadas 1g; colesterol 0mg; fibras 4g; sodio 65mg; vitamina C 0%; vitamina A 0%; hierro 10%; calcio 2%

Adaptado de Washington State University Extension Food \$ense, Junior Chef II Curriculum

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

