

Barras de Granola sin Hornear para el Desayuno

Esta receta es una buena fuente de hierro, que lleva el oxígeno en la sangre.

Ingredientes:

- 2 1/2 tazas de **cereal de arroz** tostado
- 2 tazas de **avena** tipo "old fashioned"
- 1/2 taza de **uvas pasas**
- 1/2 taza de **azúcar morena** presionada
- 1/2 taza de **almíbar de maíz (light corn syrup)**
- 1/2 taza de **crema de cacahuete**
- 1 cucharadita de **vainilla**

Preparación:

1. Ponga el cereal de arroz, la avena, y las uvas pasas en el recipiente hondo y revuelva todo junto, con una cuchara de madera.
2. En una olla pequeña mezcle juntos el azúcar y el almíbar. Ponga a fuego medio alto. Revuelva constantemente mientras la mezcla empieza a hervir. Una vez que hierva, quite la olla del fuego.
3. Revuelva la crema de cacahuete y la vainilla, dentro de la mezcla de azúcar en la olla. Mezcle hasta que esté sin grumos.
4. Ponga la mezcla de crema de cacahuete sobre el cereal y las uvas pasas en el recipiente hondo. Mezcle bien.
5. Apriete la mezcla dentro de la bandeja para hornear.
6. Cuando esté reposado, corte en 18 barras.

Ideas Brillantes:

¡Haga sus propias barras de cereal y empáquelas para la escuela o para donde quiera que vaya!

Nutrition Facts

Serving Size 1 " x 3 " (42g)	
Servings Per Container 18 bars	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 29g	10%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 12g	
Protein 4g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 4%
Calcium 2%	• Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

18 porciones de 1 barra cada una

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>.