



Barras de Granola Saludables

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de enfriamiento: 5 minutos

Costo por porción: \$0.17

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas para medir
- Tazón grande para mezclar
- Cuchara para mezclar
- Licuadora o procesador de alimentos
- Olla pequeña
- Molde (cuadrado, 8x8)
- Envoltura plástica o papel pergamino
- Tabla y cuchillo para picar

Ingredientes:

- 1 taza de pasas
- ¼ taza de miel
- ¼ taza de mantequilla de cacahuete cremosa
- 1 taza de almendras en rodajas
- 1 ½ taza de avena integral

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Procese las pasas en la licuadora hasta que forme una pasta (cerca de 1 minuto). Paso opcional: Tueste la avena en un horno a 350 °F por 15 minutos o hasta que doren.
3. Coloque la avena, almendras y pasta de uvas pasas en un tazón.
4. Caliente la miel y la mantequilla de maní en una olla pequeña a fuego bajo. Revuelva y vierta sobre la mezcla de avena. Mezcla todo, dispersando la pasta de pasas.
5. Transfiere a un molde forrado con envoltura de plástico o papel pergamino.
6. Presiona la mezcla en el molde hasta que tenga un grosor uniforme. Cubre con envoltura de plástico y guarde en el refrigerador o congelador por 15 a 20 minutos hasta que endurezca.
7. Remueve del molde y corta en 10 barras. Guarda en un contenedor con tapa por varios días.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 barra
Porciones en el paquete 10

Cantidad por porción	
Calorías 210	Calorías de grasa 70
%Valor Diario*	
Grasa total 8g	12%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 50mg	2%
Total de carbohidratos 33g	11%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 18g	
Proteínas 6g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 4%	Hierro 8%