

Barras Suaves de Cereal y Frutos Secos

21 porciones

Evite comer bocadillos, simplemente por comer. Tratar de comer bocadillos solo cuando tenga hambre. Si esta comiendo porque esta aburrido, cansado, estresado, frustrado, trate de caminar, llamar un amigo o jugar con sus niños.

- 1 taza de azúcar morena
- 1 taza de aceite vegetal
- 2 huevos
- 2 tazas de avena regular
- 1½ tazas de harina integral
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 taza de uvas pasas o dátiles picados
- 1½ cucharadita de clavos en polvo
- 1½ cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ Taza de miel de abeja
- 1 taza de nueces (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350° F. Rocíe una cacerola para hornear de 15½ x10½-pulgadas con aceite en aerosol. Deje a un lado.
3. En un tazón grande, combine la azúcar morena, el aceite vegetal y los huevos, revolviendo hasta que estén suaves. Lávese las manos después de tocar huevos crudos.
4. Revuelva con los ingredientes restantes, excepto la miel de abeja.
5. Esparza en el molde que tenía preparado.
6. Hornee de 17 a 22 minutos Enfríe.
7. En una olla pequeña a fuego medio, cocine la miel de abeja hasta que esté caliente, revolviendo constantemente. Rocíe la miel de abeja en la parte de encima de las barras de cereal y frutos secos.

Información Nutricional por Porción: Calorías 230, Total Grasa 12 g (18% Valor Diario), Grasa Saturada 1.5 g (7% DV), Colesterol 25 mg (8% Valor Diario), Sodio 105 mg (4% Valor Diario), Total Carbohidratos 31 g (10% Valor Diario), Fibra Dietética 2 g (10% Valor Diario), Azúcares 14 g, Proteínas 3 g, Vitamina A 0%, Vitamina C 0%, Calcio 2%, Hierro 6%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.