

Barras de Granola

Rinde 24 porciones

Ingredientes

1 taza	miel
1 taza	crema de cacahuete
3 1/2	hojuelas de avena
1/2 taza	pasitas
1/2 taza	zanahorias rayadas
1/2 taza	coco

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Pele y ralle las zanahorias.
3. Coloque la miel y la crema de cacahuete en una sartén grande. Cocine a fuego lento hasta que se derritan.
4. Quite la sartén del fuego. Apague el hornillo.
5. Agregue la avena, pasitas, zanahorias y coco la sartén. Mezcle bien y deje enfriar hasta que pueda tocar la mezcla con las manos.
6. Coloque la mezcla en un molde para hornear.
7. Presione la mezcla firmemente en el fondo del molde.
8. Hornee durante 25 minutos.
9. Corte en 24 barras.

Precio

Por receta: \$6.88

Por servido: \$0.28

Fuente

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network
Website Recipes

Datos de Nutrición		
Tamaño por Ración 1 barra, 1/24 de receta (43g)		
Raciones por Envase 24		
Cantidad por Ración		
Calorías 160	Calorías de Grasa 60	
% Valor Diario*		
Grasa Total 6g	9%	
Grasa Saturada 1.5g	8%	
Grasa Trans 0g		
Colesterol 0mg	0%	
Sodio 5mg	0%	
Carbohidrato Total 25g	8%	
Fibra Dietética 2g	8%	
Azúcares 15g		
Proteínas 4g		
Vitamina A 8%	Vitamina C 0%	
Calcio 0%	Hierro 4%	
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.		
Calorías: 2,000 2,500		
Grasa Total	Menos de 65g 80g	
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g	
Colesterol	Menos de 300mg 300mg	
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg	
Carbohidrato Total	300g 375g	
Fibra Dietética	25g 30g	
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidrato 4	Proteína 4