

Barras Crujientes de Avena

Rinde 30 porciones

Ingredientes

1/2 taza	margarina o mantequilla
3/4 tazas	azúcar morena apretada
1 cucharadita	vainilla
1/2 cucharadita	bicarbonato de sodio
2 tazas	avena de fácil coción
1 taza	pasitas

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350°F y engrase un molde de 9x13 pulgadas.
2. En una sartén grande, derrita la mantequilla y el azúcar moreno.
3. Saque del fuego e integre el resto de los ingredientes.
4. Extienda sobre el molde y cocine de 15 a 20 minutos. Deje enfriar y corte en barras.

Precio

Por receta: \$3.91
Por servido: \$0.13

Fuente

USDA Food and Nutrition Service, Creative Recipes for Less Familiar USDA Commodities Used by Household Programs
Food Distribution Service

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 pieza 1 1/3 x 3", 1/30 de receta (20g)	
Raciones por Envase 30	
Cantidad por Ración	
Calorías 80	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g	5%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0.5g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 50mg	2%
Carbohidrato Total 13g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 9g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 0%	• Hierro 2%
*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	