

BARRITAS DE MANZANA (Apple Bars)

Esta receta contiene granos integrales. El consumir la mitad de su porción en granos integrales, le puede ayudar a protegerse de muchas enfermedades crónicas.

Ingredientes

- 1/2 taza **harina para todos los usos**
- 1/2 taza de **harina integral**
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1/2 cucharadita **bicarbonato de soda**
- 1/2 taza de **azúcar morena**, compactada
- 1 taza de **de avena (rolled oats)**
- 1/2 taza de **mantequilla**
- 2 1/2 tazas de **manzanas**, peladas y cortadas en tajadas
- 1/4 taza de **azúcar**
- 1/2 cucharadita de **canela y nuez moscada**
- Pizca de clavo (opcional)**

Preparación

1. Caliente el horno a 350° Fahrenheit. Engrase ligeramente un recipiente para hornear de 7" x 11".
2. Mezcle el harina, la sal, y el bicarbonato de soda juntos en un recipiente hondo y grande. Añada el azúcar morena, la avena y los condimentos.
3. Añada la mantequilla y córtela con una cuchara especial para pastelería o 2 cuchillos, hasta que la mezcla esté que se desmigaja.
4. Esparza la mitad de la mezcla en el recipiente para hornear.
5. Ponga encima las rebanadas de manzana y rocíe con azúcar.
6. Esparza lo restante de la mezcla que se desmigaja, en forma pareja sobre las manzanas.
7. Hornee a 350° Fahrenheit de 40 a 45 minutos.
8. Deje enfriar y corte en barras.
9. Sirva frías o a temperatura ambiente.
10. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 1 bar (61g)			
Servings Per Container 12			
Amount Per Serving			
Calories	160	Calories from Fat	50
		% Daily Value*	
Total Fat	5g		8%
Saturated Fat	3g		15%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	10mg		3%
Sodium	150mg		6%
Total Carbohydrate	27g		9%
Dietary Fiber	2g		8%
Sugars	15g		
Protein	3g		
Vitamin A	4%	Vitamin C	2%
Calcium	2%	Iron	4%
*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

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>.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. SNAP pone alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades.

©2009 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.