Barras de Crema de Cacahuate para el Desayuno

Esta receta es una buena fuente de hiero, que lleva el oxígeno en la sangre.

Ingredientes:

1/4 taza de **azúcar**
1/2 taza de **miel**
1 taza de **crema de cacahuate**
4 tazas de **hojuelas de cereal, sin dulce**
1 taza de **uvas pasas,** o de otra fruta deshidratada

Preparación:

1. En una olla grande, mezcle juntos el azúcar y la miel, y póngalos a hervir.
2. Retire del fuego y revuelva añadiendo la crema de cacahuate.
3. Añada el cereal seco y mezcle bien.
4. Presione en una bandeja de 9 pulgadas y engrasada.
5. Refrigere hasta que esté consistente. Corte en forma de barras.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Nota: La miel no se recomienda para niños menores de 1 año.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts

Serving Size 1 bar (2" x 3") (47g)
Servings Per Container 16

Amount Per Serving

Calories 200	Calories from Fat 70
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 140mg	**6%**
Total Carbohydrate 30g	**10%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 19g	
Protein 5g	

Vitamin A 2% • Vitamin C 2%
Calcium 6% • Iron 15%

*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

16 porciones de 1 barra cada una

Fuente de Información: Lane County Recipes. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet http://healthyrecipes.oregonstate.edu

© 2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.