

Barras Mezcladas de Cereal y Frutas

28 barras

Ingredientes:

- 3 tazas de cereal crujiente de arroz
- 3 tazas de cereal de avena tostada
- 1 1/2 tazas de pasas (u otra fruta seca)
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1 taza de miel
- 3/4 taza de azúcar
- 1 jarra de mantequilla de maní con trozos (16 onzas)
- 1 cucharadita de vainilla



Instrucciones:

1. Combinar los ingredientes secos en el recipiente.
2. Combinar la miel y el azúcar en la sartén y llevar a ebullición.
3. Agregar la mantequilla de maní y la vainilla, revolviendo hasta que la mantequilla de maní se derrita.
4. Verter la mezcla sobre el cereal y mezclar bien.
5. Presionar en una cacerola de 13x9 pulgadas y enfriar.

Recipe from:

<https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/trail-mix-bars>

Datos de Nutrición			
Tamaño por Ración 1 barra			
Raciones por Envase 28			
Cantidad por Ración			
Contenido Calórico	225	Calorías de Grasa	
% Valores Diarios *			
Grasa Total	11g		
Grasa Saturada	2g		
Acido Graso Trans	0g		
Colesterol	0mg		
Sodio	133mg		
Carbohidrato Total	30g		
Fibra Dietética	2g		
Azúcares	22g		
Proteínas	49g		
Vitamina A	29mcg	Vitamina C	1mg
Calcio	24mg	Hierro	2mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Barras Mezcladas de Cereal y Frutas

28 barras

Ingredientes:

- 3 tazas de cereal crujiente de arroz
- 3 tazas de cereal de avena tostada
- 1 1/2 tazas de pasas (u otra fruta seca)
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1 taza de miel
- 3/4 taza de azúcar
- 1 jarra de mantequilla de maní con trozos (16 onzas)
- 1 cucharadita de vainilla



Instrucciones:

1. Combinar los ingredientes secos en el recipiente.
2. Combinar la miel y el azúcar en la sartén y llevar a ebullición.
3. Agregar la mantequilla de maní y la vainilla, revolviendo hasta que la mantequilla de maní se derrita.
4. Verter la mezcla sobre el cereal y mezclar bien.
5. Presionar en una cacerola de 13x9 pulgadas y enfriar.

Recipe from:

<https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/trail-mix-bars>

Datos de Nutrición			
Tamaño por Ración 1 barra			
Raciones por Envase 28			
Cantidad por Ración			
Contenido Calórico	225	Calorías de Grasa	
% Valores Diarios *			
Grasa Total	11g		
Grasa Saturada	2g		
Acido Graso Trans	0g		
Colesterol	0mg		
Sodio	133mg		
Carbohidrato Total	30g		
Fibra Dietética	2g		
Azúcares	22g		
Proteínas	49g		
Vitamina A	29mcg	Vitamina C	1mg
Calcio	24mg	Hierro	2mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

K-STATE
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating. John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.

K-STATE
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating. John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.