

Barras de Crema de Cacahuete (maní) y Cereal

1 Porción Proporciona:

CACFP: Postre a base de cereales

 Tiempo para cocinar: 5 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Dia

NSLP: 1 onza de carne/alternativa de carne, equivalente a 1 onza granos

SFSP: 1 onza de carne/alternativa de carne, equivalente a 1 onza granos

Ingredientes	16 Porciones		32 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Miel	5.5 onzas	½ taza	11 onzas	1 taza
Crema de cacahuete	9 onzas	1 taza	1 libra 2 onzas	2 tazas
Cereal de arroz tostado	2 onzas	2 tazas	4 onzas	1 cuarto de galón
Avena rápida sin cocinar	6.25 onzas	2 tazas	12.5 onzas	1 cuarto de galón
Pasas	5 onzas	1 taza	10 onzas	2 tazas



FoodHero.org/es

Preparación

1. Rocíe ligeramente un molde con spray antiadherente. Para 16 porciones utilice un molde cuadrado de 8 pulgadas. Para 32 porciones utilice un molde mediano para cocinar al vapor de 2 pulgadas.
2. En una cacerola caliente la miel hasta que hierva. Reduzca el calor y cocine a fuego lento y revuelva añadiendo la crema de cacahuete.
3. En un tazón para mezclar grande añada el cereal de arroz tostado, la avena y las pasas. Vierta la mezcla de miel y crema de cacahuete sobre los ingredientes secos. Mezcle bien y transfiera al molde preparado. Presione la mezcla dentro del molde hasta que quede compacto y uniforme. Cuando se enfríe, corte en forma de barras.
4. Guarde en un recipiente hermético por un plazo de una semana.

Porción	Rinde	Volumen
¼ o ½ del molde (1.8 onzas)	16 porciones, aprox 1 libra 12 onzas	16 porciones, molde cuadrado de 8 pulgadas
	32 porciones, aprox 3 libras 8 onzas	32 porciones, molde de 2 pulgadas, mediano

Nutrientes por Porción			
Calorías	206	Sodio	101 mg
Grasa Total	8.7 g	Carbohidratos	29 g
Grasa Saturada	1.7 g	Fibra Dietética	2 g
Colesterol	0 mg	Proteínas	6 g
		Vitamina A	134 IU
		Vitamina C	2 mg
		Hierro	2 mg
		Calcio	19 mg

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.