

Barras de Crema de Cacahuete (maní) y Cereal

 Tiempo para cocinar: 5 minutos
Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: Postre a base de cereales

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	64 Porciones		128 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Miel	1 libra 6 onzas	2 tazas	2 libras 12 onzas	1 cuarto de galón
Crema de cacahuete	2 libras 4 onzas	1 cuarto de galón	4 libras 8 onzas	2 cuartos de galón
Cereal de arroz tostado	8 onzas	2 cuartos de galón	1 libra	1 galón
Avena rápida sin cocinar	1 libra 9 onzas	2 cuartos de galón	3 libras 2 onzas	1 galón
Pasas	1 libra 4 onzas	1 cuarto de galón	2 libras 8 onzas	2 cuartos de galón



Preparación

1. Rocíe ligeramente un molde con spray antiadherente. Para 64 porciones utilice un molde grande para cocinar al vapor de 2 pulgadas. Para 128 porciones utilice 2 moldes grandes 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
1/32 del molde (1.8 onzas)	64 porciones, aprox 7 libras	64 porciones, 1 molde de 2 pulgadas grande
	128 porciones, aprox 14 libras	128 porciones, 2 moldes de 2 pulgadas grandes

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