



DURAZNOS Y BARRAS DE AVENA

*

MATERIALES:

Bandeja para hornear
Bandeja para hornear de 8"x8"
Tabla de cortar
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Tazón para mezclar
Cuchara para mezclar

INGREDIENTES:

1 taza de avena
½ taza de duraznos en lata, escurridos
½ taza de leche descremada
¼ cucharadita de canela

Porciones: 9

Tamaño de la porción : 1 barra

*Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Corte los duraznos en trozos pequeños, del tamaño de un bocado.
3. Mezcle la harina de avena, los duraznos en dados, la leche descremada y la canela en un tazón hasta que se mezclen bien.
4. Esparza en la bandeja de hornear engrasada y hornee por 10-15 minutos o hasta que la avena esté suave.
5. Una vez frío, corte en 9 cuadrados.

Consejo de Nutrición:

- Si no le gusta la avena tradicional, pero desea obtener los beneficios de un desayuno rápido y rápido, preparar sus propias barras de desayuno es una excelente opción.

Notas:

- Sustituya los duraznos con manzanas frescas, cortadas en cubitos y nueces para que esté más crujiente.
- Sustituya los duraznos por cualquiera de sus frutas enlatadas, frescas o congeladas favoritas.
- Las barras de avena sobrantes se pueden almacenar en el congelador para que duren más tiempo, solo deje suficiente tiempo para descongelar antes de comer.