Barras de Fruta y Avena

Sirve: 9 Porciones

¡Desde la cocina de la Casa Blanca directamente para usted! Estas sustanciosas barras están cargadas de avena, semillas y frutas secas. Es un excelente bocadillo para comerlas solas o para acompañarlas con una comida saludable.

Ingredientes

6 cucharadas aceite de semillas de uva (o cualquier aceite neutral, más otro poco para engrasar la bandeja)
2 tazas avena
1/2 taza semillas mezcladas tipo calabaza, girasol y ajonjolí
1/2 taza miel
1/3 taza azúcar morena oscura
1/3 taza jarabe de maple
pizca de sal
1 1/2 tazas frutas secas como pasas, cerezas, albaricoque, papaya, piña y arándanos rojos (por lo menos tres tipos de frutas, (cortadas en pedazos pequeños)
1 cucharadita cardamomo o canela molida

Preparación

1. Caliente el horno a 350 grados.

2. Forre una bandeja de hornear de 9 pulgadas cuadradas con papel encerado o de aluminio, dejando que cuelguen unas pulgadas de papel a los lados de la bandeja. Con una brocha engrase la bandeja con el aceite.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	355	
Grasa total	13 g	20%
Proteinas	4 g	
Carbohidrato	59 g	20%
Fibra dietetica	4 g	16%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	49 mg	2%

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/4 taza
Granos	1 onza
Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

3. Coloque las semillas y la avena sobre otra bandeja de hornear y póngalas a tostar en el horno hasta que estén doradas y fragantes, Sacuda la bandeja una vez. Toma alrededor de seis a ocho minutos.

4. En un sartén, combine el aceite, miel, azúcar morena, jarabe de maple y sal. Revuelva a fuego medio hasta que la mezcla este suave y caliente. En un tazón de mezclar ponga la avena y semillas tostadas, la fruta seca y el cardamomo. Vierta sobre ellas el azúcar caliente y revuelva bien hasta que estén bien combinadas.

5. Mientras la mezcla está caliente, transfiérala a la bandeja engrasada presionando uniformemente con una espátula.

6. Hornee hasta que dore, por unos 25 a 30 minutos. Ponga la bandeja sobre una rejilla de cocina para dejarla enfriar completamente. Usando la parte del papel encerado o aluminio que sobresale de la bandeja, sáquela de la bandeja y póngala sobre una superficie de trabajo.

7. Córtela en barras de alrededor 1 ½ x 3 pulgadas

Healthy Recipes from the White House to You