Barras Binicas

Sirve: 48o192 Porciones

Bebidas, postres

	48 Porciones		192 Porciones	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Frijoles tipo pinto, enlatados, escurridos	1 lb 5 oz		5 lb 4 oz	
Aceite	4 oz		1 lb	
Huevos	3.5 oz (2 huevos)		14 oz (8 huevos)	
Miel	6 oz		1 lb 8 oz	
Compota de Manzana	8 oz		2 lbs	
Harina integral	8 oz		2 lbs	
Bicarbonato de sodio		1 cdta	0.5 oz	1 Cda + 1 cdta
Canela		2 cdtas	0.66 oz	2 Cdas + 2 cdtas
Pimienta de Jamaica, molida		1 cdta	0.24 oz	1 Cda + 1 cdta
Clavos de olor, molidos		1 cdta	0.37 oz	1 Cda 1 cdta
Chispas de chocolate	3.6 oz		14.4 oz	
Pasas	3.6 oz		14.4 oz	

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	88	
Grasa total	3.8 g	
Proteinas	1.6 g	
Carbohidrato	NA	
Fibra dietetica	0.75 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	124 mg	

Preparación

1. En un tazón grande, combine los frijoles, aceite, huevos, miel y compota de manzana.
2. En otro tazón, combine la harina, bicarbonato de sodio y especias.
3. Vierta la mezcla líquida en los ingredientes secos y revuelva**.**
4. Incorpore las chispas de chocolate y las pasas.
5. Vierta uniformemente en bandejas previamente engrasadas ligeramente y hornee a 350º F por 30-35 minutos.
6. Enfríe por 10 minutos y corte en barras. Corte la bandeja

de 12" x 18" en 6 x 8, o corte la bandeja de 18" x 26" en 8 x 12.

Notas

Sugerencias para servir:

Machaque los frijoles primero.