

NO REQUIERE COCCIÓN BARRAS DE DESAYUNO

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo total: Durante la noche o al menos por 4 horas

Incluido en la caja:

- 2 tazas y $\frac{1}{2}$ de avena, sin cocer
- $\frac{3}{8}$ de taza de mantequilla de maní
- 1 taza de leche al 1%

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 manzana pequeña, finamente picada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo

Direcciones:

1. Combine la mantequilla de maní, la leche al 1%, la canela y el extracto de vainilla en un recipiente apto para microondas. Hornee en el microondas cubierto durante 15-30 segundos para ablandar la mantequilla de maní. Revuelva para mezclar bien.
2. Agregue manzana picada y avena seca a la mezcla de mantequilla de maní. Mezcle bien para combinar.
3. Coloque la mezcla en un recipiente para hornear pequeño y palmeo la parte superior para alisar y aplanar.
4. Coloque en el refrigerador para que repose durante la noche (o al menos 4 horas). Cortar en 12 pedazos iguales.

Consejo: ¡Sirva con yogur sin azúcar y bajo en grasa para obtener más proteína y sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 12
Tamaño de la porción: 1 barra
Calorías: 162
Grasas: 8.5 g
Sodio: 69 mg
Carbohidratos: 18 g
Fibra: 3 g
Proteína: 6 g
Porciones de Carbohidratos: 1

**Los datos nutricionales incluyen avena instantánea seca, mantequilla de maní cremosa Jif, leche al 1%, una manzana pequeña (2 ¼"), extracto de vainilla y canela molida.*