

Barritas de Cereales con Miel de Manzana

Ingredientes:

- 3 tazas de cereal Fiber One Honey Clusters
- ¼ taza de semillas de girasol tostadas
- ½ taza de miel
- ¼ taza de azúcar morena compacta
- 1 taza de manzanas secas, picadas
- ½ cucharadita de canela
- ½ taza de mantequilla de maní cremosa natural



Direcciones:

1. Rocíe en un molde cuadrado de 8 "con mantequilla antiadherente con sabor.
2. Coloque el cereal en una bolsa de plástico resellable para almacenar alimentos; sellar la bolsa. Aplaste ligeramente con un rodillo.
3. En un tazón grande, mezcle el cereal y las nueces de girasol; colocar aparte.
4. En una cacerola de 3 cuartos de galón, caliente la miel, el azúcar morena, las manzanas y canela hasta que hierva a fuego medio-alto; revolviendo ocasionalmente. Retírelo del fuego; revuelva en mantequilla de maní.
5. Vierta sobre la mezcla de cereales; revuelva suavemente hasta que esté uniformemente. Presione la mezcla de manera uniforme en el sartén con la parte posterior de cuchara de madera. Refrigere alrededor de 1 hora o hasta que esté listo. Cortar en filas de 4.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 bar (74g)	
Servings Per Container 16	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 53g	18%
Dietary Fiber 12g	48%
Sugars 20g	
Protein 7g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	