

Granola Bars

24 Servings

Ingredients

- 1 cup **honey**
- 1 cup **peanut butter**
- 3 ½ cups **rolled oats**
- ½ cup **raisins** (or dried cranberries)
- ½ cup **carrot**, grated
- ½ cup **coconut**



Nutrition Information

Serving Size: 1 bar

Calories: 170
Total Fat: 7g
Saturated Fat: 2g
Protein: 4g
Sodium: 55mg
Carbohydrates: 26g
Added Sugar: 12g
Fiber: 2g

Instructions

1. Preheat oven to 350°F.
2. Put the honey and peanut butter in a bowl and melt in microwave. Stir until mixed.
3. Add oatmeal, raisins, carrots, and coconut to the bowl. Stir well, and let it cool until you can safely touch it with your hands.
4. Put the mix in a 9x13 baking pan. Press the mix firmly into the bottom of the pan.
5. Bake for 25 minutes.
6. Cut into 24 bars.

Barras de Granola

24 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **miel de abeja**
- 1 taza de **mantequilla de maní**
- 3 ½ tazas de **avena**
- ½ taza **pasas**
- ½ taza **zanahorias** ralladas
- ½ taza **coco**



Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque la miel y la mantequilla de maní en una sartén grande. Cocine a fuego lento hasta que se derritan o caliéntelo en el horno microondas.
3. Agregue la avena, pasas, zanahorias y coco. Mezcle bien y deje enfriar hasta que pueda tocar la mezcla con las manos.
4. Vierta la mezcla en un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
5. Presione la mezcla firmemente en el molde.
6. Hornee por 25 minutos.
7. Corte en 24 barras.

Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 barra

Calorías: 170
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 2g
Proteína: 4g
Sodio: 55mg
Carbohidratos: 26g
Azúcar Agregado: 12g
Fibra: 2g

