

Bocadillos saludables

Recetas rápidas y fáciles



BEEP!

Bocados de cereal sin hornear



Ingredientes

- ½ taza de cereal Grape-Nuts Flakes*
- ½ taza de coco rallado
- ½ taza de mantequilla de maní cremosa (o mantequilla de nueces de su elección)
- 2 cucharadas de miel
- ¼ taza de arándanos o cerezas secas

Instrucciones

1. Combine cereal, coco, mantequilla de maní y miel.
2. Forme una bola con 1 cucharada de mezcla. Enrolle en hojuelas trituradas.
3. Coloque los bocados en el refrigerador para que se endurezcan.



*Para variar, pruebe con otros cereales aprobados por WIC como sustitutos.

BEEP!

Barra de cereal con mantequilla de mani



Ingredientes

- 2 tazas de Cheerios*
- 1 taza de avena
- 2/3 taza de mantequilla de maní cremosa
- 1/3 taza de miel
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/2 taza de cerezas secas
- 1/4 taza de mini chispas de chocolate

Instrucciones

1. Combine los Cheerios y la avena en un recipiente grande.
2. En un recipiente aparte, revuelva la mantequilla de maní, la miel, las semillas de linaza molidas y las semillas de chía hasta que quede suave. Sirva sobre los Cheerios/avena y mezcle hasta que se combinen
3. Agregue las cerezas secas y las mini chispas de chocolate.
4. Presione firmemente en un molde de 8x8. Congele por 1 hora y corte las barritas.
5. Conservar en el refrigerador.

* Para variar, pruebe con otros cereales aprobados por WIC como sustitutos.



BEEP!

Muffins de plátano y avena



Ingredientes

- 3 plátanos medianos maduros
- 2 huevos
- ¼ taza de miel
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de semilla de linaza molida
- 2 tazas de avena
- 1/3 taza de mini chispas de chocolate

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Prepare un molde para muffins con spray antiadherente o moldes para muffins.
3. Agregue todos los ingredientes a una licuadora en el orden indicado y mezcle hasta que quede suave. Es posible que tenga que detenerse y revolver hasta que todos los ingredientes estén bien combinados. Vierta la masa en moldes para muffins y hornee por 15 minutos.
4. Deje que los muffins se enfríen antes de sacarlos del molde.





This institution is an equal opportunity provider. This publication was issued by the Oklahoma State Department of Health as authorized by Commissioner Keith Reed.