



CHERRY CEREAL BARS

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: 1 bar

COOL TIME: 20 minutes

SERVES: 12

INGREDIENTS

- 1/3 cup smooth nut butter (like sun butter, peanut butter or almond butter)
- 1/3 cup honey
- 2 cups whole-grain cereal flakes
- 2 cups toasted oat cereal
- 2 tablespoons dried cherries (unsweetened), chopped

PREPARATION

1. Coat a cupcake pan with cooking spray. In a medium microwave-safe bowl, microwave the peanut butter and honey on high for 30 seconds, then stir until blended.
2. In a large microwave-safe bowl, combine cereal flakes, toasted oats and cherries. Microwave on high for 1 ½ minutes, stirring every 30 seconds, until warmed.
3. Gradually stir the peanut butter mixture into the cereal until thoroughly and evenly coated and combine. Press into the prepared cupcake pan. Refrigerate until set and firm.



NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 130, Total Fat 4g, Carbohydrates 22g, Fiber 2g, Protein 3g, Sodium 90mg, Cholesterol 0mg.

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

health.com/health/recipe/0,,50400000126378,00.html

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



BARRAS DE CEREAL Y CEREZA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 pieza

TIEMPO PARA ENFRIAR: 20 minutos

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

- 1/3 taza de mantequilla de maní (de girasol, cacahuate o almendra)
- 1/3 taza de miel
- 2 tazas de copos de cereal de grano entero
- 2 tazas de cereal de avena tostado
- 2 cucharadas de cerezas secas (sin endulzar), picadas



PREPARACIÓN

1. Cubra una cacerola para panquecitos con aerosol de cocinar. En un recipiente mediano para microondas, derrita la mantequilla de maní y la miel en alto durante 30 segundos, luego revuelva hasta que se mezcle.
2. En un recipiente grande para microondas, combine los cereales y las cerezas. Introduzca en el microondas durante 1 minuto y medio, revolviendo cada 30 segundos, hasta que se caliente.
3. Vierta gradualmente la mezcla de mantequilla de maní en el cereal hasta que esté bien cubierto y combinar. Presione la mezcla en la bandeja preparada. Refrigere hasta que esté firme.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 130, Grasa Total 4g, Carbohidratos 22g, Fibra 2g, Proteína 3g, Sodio 90mg, Colesterol 0mg.

FUENTE (O ADAPTADA DE)

health.com/health/recipe/0,,50400000126378,00.html

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés