

Barras de Avena y Crema de Cacahuete

Porción: 1 barra | Porciones por receta: 8 | Saludable

10
MIN

INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- ½ taza de crema de cacahuete
- 2-3 cucharadas de miel o 1 banana pequeña machacada
- ¼ taza de pasas (opcional)
- ½ cucharadita de canela (opcional)

DIRECCIONES

- Machacar la banana (si usa) o mezclar la miel con la crema de cacahuete en un bol.
- Añadir la avena, las pasas y la canela. Mezclar hasta que esté bien combinado.
- Forrar un plato cuadrado. Presionar la mezcla en el plato preparado.
- Enfriar en el refrigerador durante 1 o 2 horas.
- Cortar en 8 barras.
- Guardar en el refrigerador.



Calorías por porción: 190 | 9 g grasa total | 22 g carbohidratos totales | 1 mg sodio | 6 g proteína

Recipe from Live Well Alabama, image from Two Peas and Their Pod