



BARRITAS DE AVENA Y ARÁNDANOS

Porciones: 24

INGREDIENTES

- 1 taza de arándanos secos o pasas
- 1/4 taza de jugo de naranja, piña, manzana o arándano
- 1 taza y media de harina común
- 1 taza y media de avena instantánea
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar morena envasada
- 2/3 taza de margarina blanda (aproximadamente 10 cucharadas y media)
- 2 huevos
- 1/4 taza de pecanes o nueces (opcional)

INSTRUCCIONES

- Lávese las maños.
- Caliente el horno previamente a 350 °F. Recubra ligeramente un molde para hornear de 13x9x2 pulgadas con aerosol para cocinar; déjelo a un lado.
- Mezcle los arándanos y el jugo en un tazón apto para microondas. Coloque en el microondas en temperatura alta durante 30 segundos. Deje reposar 10 minutos.
- Mezcle la harina, la avena, el polvo de hornear y la sal; deje la mezcla a un lado.
- Bata el azúcar morena junto con la margarina con una batidora eléctrica a velocidad media hasta que quede liviana y esponjosa. Agregue un huevo a la vez, bata hasta que se mezclen bien. Batir los huevos aporta ligereza y volumen a las barras.
- Agregue gradualmente a la mezcla de harina batiendo para que se unan bien los ingredientes.
- Agregue batiendo la mezcla de arándanos y las nueces, si lo desea. Estire la masa en forma pareja sobre el molde preparado.
- Cocine en horno durante 20 a 22 minutos o hasta que el centro esté firme. Deje enfriar completamente sobre una rejilla antes de cortar.

Datos De Nutrición	
Tamaño por Ración 1 trozo	
Cantidad por Ración	
Calorías 140	Calorías de Grasa 50
% Valores Diarios*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 1g	
Colesterol 20mg	7%
Sodio 110 mg	5%
Carbohidrato Total 20g	7%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 9g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 2%
Calcio 0%	Hierro 4%

IOWA STATE UNIVERSITY

Extension and Outreach

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.