

## Ingredientes:

- 1 taza y 1/4 de copos de avena
- 3/4 de taza de cereal de arroz crujiente
- 1/4 de taza de miel
- 1 taza de mantequilla de maní (cacahuete)
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de vainilla
- 1/3 de taza de mini chispas de chocolate
- Opciones adicionales: 1/4 de taza de arándanos secos, 3 cucharadas de manís (cacahuates) picados, 3 cucharadas de semillas de girasol



## Preparación

- En un tazón grande, mezcla la avena, el cereal, las mini chispas de chocolate y las opciones adicionales
- En un tazón pequeño apto para microondas, mezcla la miel y la mantequilla de maní. Calienta en el microondas a temperatura alta por 15 segundos. Retira del microondas, revuelve y calienta durante otros 15 segundos. La mezcla debe parecer jarabe
- Vierte la mezcla de miel y mantequilla de maní en el tazón grande de ingredientes secos y mezcla bien.
- Presiona firmemente en una bandeja para hornear de 8 x 8 que sea antiadherente. Enfría en la nevera durante al menos 1 hora antes de cortar y servir.

# Comida destacada: Mantequilla de maní (cacahuete)



**La mantequilla de maní** es una gran fuente de los tres nutrientes principales: carbohidratos, grasas y proteínas. La mantequilla de maní tiene aproximadamente un 25% de proteínas, lo que la convierte en una fuente de proteínas a base de plantas perfecta. Es una sabrosa adición al pan tostado, la avena, los batidos, el yogur o como dip para zanahorias o manzanas. Al elegir la mantequilla de maní, asegúrate de limitar los azúcares añadidos y la sal.

Una cucharada de mantequilla de maní contiene 95 calorías, 4 gramos de proteína y 3.5 gramos de carbohidratos.

Para obtener más información, visita [www.ncdhhs.gov/ncwic](http://www.ncdhhs.gov/ncwic)

