



## Bocados de Avena con Mantequilla de Cacahuete

- 1 taza mantequilla cremosa de cacahuete
- 2/3 taza puré de manzana sin azúcar o 2 plátanos maduros grandes (o la mitad de cada uno).
- 1/3 taza azúcar negra
- 2 cucharaditas vainilla
- 2 cucharaditas canela
- 2 tazas avena rápida
- 3/4 taza fruta seca (arándanos rojos, pasas, manzanas, dátiles, etc., o una mezcla).
- 1/2 taza nueces picadas, pepitas (semillas de calabaza) o semillas de girasol (o una mezcla).

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por lo menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 350 grados F.
3. Forre el interior de dos bandejas grandes para hornear con papel pergamino y reserve.
4. En un tazón grande, mezcle la mantequilla de cacahuete, puré de manzana o plátanos, la azúcar negra, vainilla y canela hasta que quede suave. Agregue la avena, fruta seca y nueces, revolviendo hasta que se combinen.
5. Coloque la masa en tamaños iguales sobre las bandejas para hornear, aproximadamente 2 cucharadas por bocadito. Aplane la parte superior con el dorso de una cuchara.
6. Hornee de 12 a 16 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados y la masa esté cocida, pero suave.



7. Retire del horno y enfríe en la bandeja para hornear durante 10 minutos. Transfiera a una rejilla para terminar de enfriar.
8. Almacene en un recipiente hermético. Use dentro de los cuatro días o congele.

**Hace 30 bocaditos**

**Tamaño de la porción: 1 bocadito**

**Costo por receta: \$4.44**

**Costo por porción: \$0.15**



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Inglés.

### Datos nutricionales por porción:

110 calorías; 6g total de grasa; 1g grasa saturada; 0g grasa trans; 0mg colesterol; 40mg sodio; 13g total de carbohidratos; 2g fibra dietética; 7g total de azúcar; 2g azúcares añadidas; 3g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 0% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 2% Valor Diario de potasio

### Fuente:

Brooke Jenkins, Extension Specialist, University of Kentucky Cooperative Extension Service

