



PEANUT BUTTER GRANOLA BARS

Ingredients

- 1 cup rolled oats
- 1/4 cup white whole wheat flour
- 1 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon ground cinnamon
- pinch of salt
- 1/3 cup mini chocolate chips

Wet:

- 2 large eggs
- 1 cup creamy peanut butter
- 1/2 cup maple syrup
- 1 teaspoon vanilla extract

Directions

- 1.) Preheat the oven to 350°F and spray an 8x8 pan with non-stick cooking spray or line with parchment paper.
- 2.) Add all of your dry ingredients to a bowl and mix well. Set aside.
- 3.) In a separate bowl, whisk your eggs. Then add the rest of your wet ingredients to the eggs. Mix well.
- 4.) Slowly add your dry ingredients to wet ingredients. When ingredients are well combined, pour dough into your baking pan. Spread evenly.
- 5.) Bake at 350°F for 15-18 (depending on how gooey you want your bars.)

QUESTIONS? CONTACT:

CYNTHIA WILSON-

CYNTHIA@MANNAFOOD.ORG



BARRAS DE GRANOLA Y CREMA DE CACAHUATE

Ingredientes

- 1 taza de avena
- 1/4 cup de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 1 pizca de sal
- 1/3 taza de chispas de chocolate
- 2 huevos grandes
- 1 taza de crema de cacahuete
- 1/2 taza de miel de maple
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación

- 1.) Precalentar el horno a 350°F y engrasa una bandeja de 8x8.
- 2.) Añade todos tus ingredientes secos a un plato hondo y mézclalos muy bien. Déjalos a un lado.
- 3.) En otro plato hondo bate los huevos y después añade la crema de cacahuete, la miel de maple y el extracto de vainilla y mézclalo bien.
- 4.) Lentamente añade los ingredientes secos a la mezcla del huevo. Cuando los ingredientes estén bien combinados, vierta la mezcla en tu bandeja y distribúyela hasta que quede pareja. i
- 5.) Hornea a 350°F durante 15-18 minutos (dependiendo de que tan chiclosas quieres tus barras)

—
PREGUNTAS? CONTACTA LUISA
MERRILL-
LUISAM@MANNAFOOD.ORG