



Bocadillos de cereales integrales

Porciones: 24 | Tiempo de preparación: 15 min |

Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento: fuente para hornear de 9 x 13 pulgadas, tazón grande apto para microondas

Utensilios: Tenedor o cuchara para revolver, espátula, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente

3 cucharas de mantequilla O margarina

4 tazas de malvaviscos en miniatura (aproximadamente 1 paquete de 10 onzas)

6 tazas de cereales integrales (aritos de avena, bocadillos de arroz, avena, copos de maíz, copos de trigo, etc.)

1 taza de fruta disecada (chips de banana, arándanos secos con bajo contenido de azúcar, frutos rojos secos, etc.)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Prepare una asadera de 9 x 13 pulgadas con aerosol antiadherente.
3. En un tazón grande apto para microondas, caliente la mantequilla o margarina y los malvaviscos a fuego alto en el microondas durante 2 minutos. Revuelva la mezcla y caliente en el microondas durante 1 minuto más.
4. Revuelva nuevamente hasta que quede suave. Agregue el cereal y la fruta seca y revuelva hasta que estén bien cubiertos.
5. Presione la mezcla en una fuente para hornear preparada con una espátula. Deje en la hoja y deje enfriar durante al menos 10 – 15 minutos. Corte en cuadrados de 2 pulgadas cuando estén fríos.

Información nutricional:

Calorías 210

Grasas totales 2 g

Sodio 135 mg

Carbohidratos totales 45 g

Proteína 6 g