Información nutricional por porción: Calorías 384, Carbohidratos 62 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 9 g, Grasa Total 13 g, Grasa Saturada 4 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 67 mg

Mezcla de Frutas Tropicales y Nueces

Un bocadillo ideal para tener a la mano para cuando usted o su familia agarren camino.

Rinde 5 porciones. *¾ taza por porción.*

Tiempo de preparación: 5 minutos **Tiempo de cocimiento:** 20 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ taza de miel*
- 1 cucharadita de extracto de almendra o coco
- 1 cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
- 2 tazas de copos de avena
- aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de almendras en tiritas
- ¾ taza de trocitos de frutas tropicales secas
- ½ taza de chips de plátano
- ¼ taza de pasas

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Derrita la mantequilla en una cacerola mediana. Agregue la miel, el extracto de almendra o coco y la canela; mezcle bien.
3. Incorpore la avena y ponga la preparación en una charola para horno rociada con aceite en aerosol para cocinar. Distribuya la preparación formando una capa de 1 pulgada de grosor.
4. Hornee por 10 minutos, removiéndola una vez. Agregue las almendras y cocine de 5 a 10 minutos más.
5. Retire la mezcla del horno y agréguele la fruta seca. Deje enfriar por completo y sirva.

* Los niños menores de 1 año de edad no deben consumir miel.