

Pumpkin is packed with vitamins, minerals and fiber. Bake with pumpkin to add a little more vegetables to your family's day!



### Ingredients:

- 2 cups oats
- 1 cup canned pumpkin
- ¼ cup honey
- 1 ½ teaspoons ground cinnamon
- ¼ cup mini chocolate chips

### Instructions:

1. Spray an 8 inch by 8 inch square baking dish with cooking spray. Preheat the oven to 350°F.
2. Combine all ingredients in a mixing bowl. Stir well. Press into the baking dish.
3. Bake for 18 to 20 minutes until the top is golden and firm.
4. Let cool. Slice into 9 bars.
5. Store in an airtight container for up to 3 days.

La calabaza rebosa de vitaminas, minerales y fibra. Hornea con calabaza para agregar un poco más de verduras al día de tu familia.



### Ingredientes:

- 2 tazas de avena
- 1 taza de calabaza enlatada
- ¼ taza de miel
- 1 ½ cucharaditas de canela molida
- ¼ taza de mini chips de chocolate

### Instrucciones:

1. Rocía una placa para horno de 40x40 cm (8x8 pulgadas) con spray para cocinar. Precalienta el horno a 350°F / 176°C.
2. Mezcla todos los ingredientes en un bol. Revuelve bien. Coloca la mezcla estirada en la placa.
3. Hornea durante 18-20 minutos hasta que la capa superior esté dorada y firme.
4. Déjala enfriar. Córtala en 9 barras.
5. Guárdala en un envase hermético durante hasta 3 días.