

crunchy cereal bars

2 cups shredded
wheat cereal
1 cup crisp
rice cereal
¼ cup finely
chopped raisins
or raisins
(optional)
½ cup peanut
butter
2 tablespoons
butter
¼ cup honey or
maple syrup

1. Crush the wheat cereal into small pieces. Slightly crush the rice cereal. Combine the wheat cereal, rice cereal and raisins together in a large bowl.
2. Melt the butter, honey or maple syrup and peanut butter together in a small pan over medium-low heat. Heat until the mixture is warm and smooth when stirred.
3. Combine the peanut butter mixture and cereal mixture together until well coated.
4. Line the bottom of a 9 inch square baking dish with parchment paper. Press the mixture into the dish with the back of a spatula.
5. Place in the refrigerator for at least 1 hour. Cut into 8 servings.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

barritas de cereales crujientes

2 tazas de cereal de
trigo triturado
1 taza de cereal de
arroz crujiente
¼ taza de pasitas
o arándanos
deshidratados
finamente picados
(opcional)
½ taza de
mantequilla de
cacahuete
¼ taza de jarabe de
arce o miel
2 cucharadas
de manteca

1. Machaque el cereal de trigo en pedazos pequeños. Machaque levemente el cereal de arroz. Combine los dos cereales y las pasitas en un tazón grande.
2. Derrita la mantequilla, miel o jarabe de arce y mantequilla de cacahuete en una olla pequeña a fuego medio bajo. Caliente y mueva bien hasta que la mezcla esté derretida y suave.
3. Combine la mezcla de mantequilla de cacahuete con los cereales y mezcle perfectamente hasta cubrir todo el cereal.
4. Forre el fondo de un molde para el horno de 9 pulgada con papel para hornear. Presione la mezcla en el molde con el reverso de una espátula.
5. Coloque en el refrigerador durante al menos 1 hora. Corte en 8 porciones.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.