

# Granola Bars

Yield 24 servings

## Ingredients

- 1 cup **honey**
- 1 cup **peanut butter**
- 3 ½ cups **rolled oats**
- ½ cup **raisins** (or dried cranberries)
- ½ cup **carrot**, grated
- ½ cup **coconut**



## Nutrition Information

Serving Size: 1 bar

Calories: 160  
Total Fat: 6g  
Saturated Fat: 2g  
Protein: 4g  
Sodium: 5mg  
Carbohydrates: 25g  
Added Sugar: 12g  
Fiber: 2g

## Instructions

1. Preheat oven to 350°F.
2. Put the honey and peanut butter in a large saucepan. Cook on low heat until they melt.
3. Add oatmeal, raisins, carrots, and coconut to the saucepan. Stir well, and let it cool until you can safely touch it with your hands.
4. Put the mix in a 9x13 baking pan.
5. Press the mix firmly into the bottom of the pan.
6. Bake for 25 minutes.
7. Cut into 24 bars.

# Barras de Granola

24 porciones

## Ingredientes

- 1 taza **miel**
- 1 taza **mantequilla de maní**
- 3 ½ tazas **de avena**
- ½ taza **pasitas**
- ½ taza **zanahorias rayadas y peladas**
- ½ taza **coco**



## Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 barra

Calorías: 160  
Grasa Total: 6g  
Grasa Saturada: 2g  
Proteína: 4g  
Sodio: 5mg  
Carbohidratos: 25g  
Azúcar Agregada: 12g  
Fibra: 2g

## Preparación:

1. Pre caliente el horno a 350°F.
2. Coloque la miel y la mantequilla de maní en una sartén grande. Cocine a fuego lento hasta que se derritan.
3. Agregue la avena, pasitas, zanahorias y cocoa la sartén. Mezcle bien y deje enfriar hasta que pueda tocar la mezcla con las manos.
4. Vierta la mezcla en un molde para hornear.
5. Presione la mezcla firmemente en el fondo del molde.
6. Hornee por 25 minutos.
7. Corte en 24 barras.

