

Tropical Fruit and Nut Snack Mix

Makes 5 servings. $\frac{3}{4}$ cup per serving.

Prep time: 5 minutes **Cook time:** 20 minutes

Ingredients:

1 tablespoon butter	nonstick cooking spray
$\frac{1}{4}$ cup honey*	$\frac{1}{2}$ cup sliced almonds
1 teaspoon almond or coconut extract	$\frac{3}{4}$ cup dried tropical fruit bits
1 teaspoon ground cinnamon	$\frac{1}{2}$ banana chips
2 cups old fashioned oats	$\frac{1}{4}$ cup raisins

1. Preheat oven to 350°F.
2. Melt butter in a medium saucepan. Add honey, almond or coconut extract, and cinnamon; mix well.
3. Stir in oats and transfer to a baking sheet coated with nonstick cooking spray. Spread into a 1-inch thick layer.
4. Bake for 10 minutes, stirring once. Stir in almonds and bake for 5 to 10 minutes more.
5. Remove from oven and toss with dried fruit. Let cool completely and serve.

*Do not give honey to children under the age of one.

Nutrition information per serving: Calories 384, Carbohydrate 62g, Dietary Fiber 7g, Protein 9g, Total Fat 13g, Saturated Fat 4g, Trans Fat 0g, Cholesterol 6mg, Sodium 67mg



Adapted from: *Everyday Healthy Meals*, p.58.
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.



Mezcla de Frutas Tropicales y Nueces

Rinde 5 porciones. $\frac{3}{4}$ taza por porción.

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

Ingredientes:

1 cucharada de mantequilla	aceite en aerosol para cocinar
$\frac{1}{4}$ taza de miel*	$\frac{1}{2}$ taza de almendras en tiritas
1 cucharadita de extracto de almendra o coco	$\frac{3}{4}$ taza de trocitos de frutas tropicales secas
1 cucharadita de canela molida	$\frac{1}{2}$ taza de chips de plátano
2 tazas de copos de avena	$\frac{1}{4}$ taza de pasas

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 agregue la fruta seca. Deje enfriar por completo y sirva.

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

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



Adaptación de: *Recetas Saludables Para Cada Día*, p.58.
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos,
llame al (805) 238-4664.

