

Blueberry and Fig Breakfast Bars

Makes 16 servings.

Prep time: 50 minutes

Ingredients:

Canola spray oil

1/2 cup dried figs, cut into quarters

1/2 cup dried blueberries

1 orange, Juice, and finely grated zest of

2 cups rolled oats

2/3 cup whole wheat pastry flour

1/4 teaspoon salt

1/4 teaspoon grated nutmeg

6 tablespoons very cold unsalted butter, cut into pieces

2 tablespoons maple syrup



1. Preheat the oven to 350°F. Spray an 8-inch-square baking dish with canola spray oil and set aside.
2. Combine figs, blueberries orange juice and zest and 1/3 cup water in a small pot.
3. Bring to a boil over medium high heat then reduce heat to medium low and simmer, stirring occasionally, for 5 minutes. Set aside to let cool until just warm.
4. Put oats, flour, salt and nutmeg in a food processor and pulse 3 or 4 times to lightly blend ingredients and break up oats just a bit. Add butter and pulse again until mixture resembles coarse meal.
5. Add additional 1/3 cup water and process to combine. Do not overmix.
6. Transfer half of the oat mixture to the prepared pan and press down firmly to coat the bottom. Transfer remaining oat mixture to a bowl and set aside.
7. Transfer warm fruit mixture to food processor and purée until jam-like in consistency.
8. Spread fruit mixture over bottom crust in baking pan and sprinkle remaining oat mixture evenly over the top, pressing it down firmly to ensure it sticks.
9. Drizzle maple syrup over the top and bake until cooked through and crust is golden brown, about 35 minutes. Set aside to let cool, then cut into squares and serve.

Nutrition information per serving: Calories 160, Carbohydrate 24g, Fiber 3g, Protein 3g, Total Fat 6g, Saturated Fat 3g, Cholesterol 10mg, Sodium 40mg



Adapted from Wholefoodsmarket.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Barras de desayuno de arándanos e higos

Rinde 16 porciones.

Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes:

Aceite de canola en spray

1/2 taza de higos secos, cortados en cuartos

1/2 taza de arándanos secos

1 naranja, jugo y ralladura finamente rallada de

2 tazas de avena enrollada

2/3 taza de harina de pastelería de trigo integral

1/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de nuez moscada rallada

6 cucharadas de mantequilla sin sal muy fría, cortada en trozos

2 cucharadas de jarabe de arce



1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe una bandeja para hornear de 8 pulgadas cuadradas con aceite de canola en aerosol y reserve.
2. Combine higos, jugo de naranja de arándanos y ralladura y 1/3 taza de agua en una olla pequeña.
3. Llevar a ebullición a fuego medio alto, luego reducir el fuego a medio bajo y hervir a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante 5 minutos. Reservar para dejar enfriar hasta que se caliente.
4. Ponga avena, harina, sal y nuez moscada en un procesador de alimentos y pulse 3 o 4 veces para mezclar ligeramente los ingredientes y romper la avena un poco. Agregue la mantequilla y el pulso nuevamente hasta que la mezcla se parezca a la harina gruesa.
5. Agregue 1/3 de taza de agua adicional y procese para combinar. No mezclar en exceso.
6. Transfiera la mitad de la mezcla de avena a la sartén preparada y presione firmemente para cubrir la parte inferior. Transfiera la mezcla de avena restante a un tazón y reserve.
7. Transfiera la mezcla de frutas calientes al procesador de alimentos y al puré hasta que la consistencia sea similar a una mermelada.
8. Extienda la mezcla de frutas sobre la corteza inferior en la bandeja para hornear y espolvoree la mezcla de avena restante uniformemente sobre la parte superior, presionándola firmemente para asegurarse de que se pegue.
9. Rocíe el jarabe de arce sobre la parte superior y hornee hasta que esté cocido y la corteza esté dorada, aproximadamente 35 minutos. Reservar para dejar enfriar, luego cortar en cuadrados y servir

Información nutricional por porción: Calorías 160, Carbohidratos 24g, Fibra 3g, Proteínas 3g, Grasa Total 6g, Grasa Saturada 3g, Colesterol 10mg, Sodio 40mg



*Adaptación de: Wholefoodsmarket.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.*