

## Granola Bars

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 24 servings **Total Time:** 35 minutes

### **Ingredients:**

1 cup honey  
1 cup peanut butter  
3 ½ cups rolled oats  
½ cup raisins  
½ cup carrot (grated)  
½ cup coconut

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



Nutrition information per serving: Calories 168, Carbohydrate 24 g, Sodium 44 mg, Dietary Fiber 2 g, Protein 4 g, Total Fat 7 g



*Adapted from: [whatscooking.fns.usda.gov](http://whatscooking.fns.usda.gov)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Granola Bars

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 24 servings **Total Time:** 35 minutes

### **Ingredients:**

1 cup honey  
1 cup peanut butter  
3 ½ cups rolled oats  
½ cup raisins  
½ cup carrot (grated)  
½ cup coconut

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



Nutrition information per serving: Calories 168, Carbohydrate 24 g, Sodium 44 mg, Dietary Fiber 2 g, Protein 4 g, Total Fat 7 g



*Adapted from: [whatscooking.fns.usda.gov](http://whatscooking.fns.usda.gov)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## **Barras de Granol**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 24 porciones **Tiempo total:** 35 minutos

### **Ingredientes:**

- 1 taza de miel
- 1 taza de crema de cacahuete
- 3 ½ taza de hojuelas de avena
- ½ taza de pasas
- ½ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de coco

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Pele y ralle las zanahorias.
3. Coloque la miel y la crema de cacahuete en una sartén grande. Cocine a fuego lento hasta que se derritan.
4. Quite la sartén del fuego. Apague el hornillo.
5. Agregue la avena, pasitas, zanahorias y coco en la sartén. Mezcle bien y deje enfriar hasta que pueda tocar la mezcla con las manos.
6. Coloque la mezcla en un molde para hornear.
7. Presione la mezcla firmemente en fondo del molde.
8. Hornee durante 25 minutos.
9. Corte en 24 barras



Información nutricional por porción: Calorías 168, Carbohidratos 24 g, Sodio 44 mg, Fibra Dietética 2g, Proteínas 4 g, Grasa 7 g



*Adaptado de: [whatscooking.fns.usda.gov](http://whatscooking.fns.usda.gov)*

*Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664*

## **Barras de Granol**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 24 porciones **Tiempo total:** 35 minutos

### **Ingredientes:**

- 1 taza de miel
- 1 taza de crema de cacahuete
- 3 ½ taza de hojuelas de avena
- ½ taza de pasas
- ½ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de coco

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Pele y ralle las zanahorias.
3. Coloque la miel y la crema de cacahuete en una sartén grande. Cocine a fuego lento hasta que se derritan.
4. Quite la sartén del fuego. Apague el hornillo.
5. Agregue la avena, pasitas, zanahorias y coco en la sartén. Mezcle bien y deje enfriar hasta que pueda tocar la mezcla con las manos.
6. Coloque la mezcla en un molde para hornear.
7. Presione la mezcla firmemente en fondo del molde.
8. Hornee durante 25 minutos.
9. Corte en 24 barras



Información nutricional por porción: Calorías 168, Carbohidratos 24 g, Sodio 44 mg, Fibra Dietética 2g, Proteínas 4 g, Grasa 7 g



*Adaptado de: [whatscooking.fns.usda.gov](http://whatscooking.fns.usda.gov)*

*Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664*