



Candied Oats & Nuts

Serves 8 | \$4.81

190 cal | 20g carbs | 12g fat (1g sat fat) | 2g protein | 65mg sodium | 2g fiber per serving

Ingredients

- 1 Tbs. canola
- ¼ cup sugar
- 2 Tbs. light corn syrup or honey
- ½ tsp. cinnamon
- ¼ tsp. salt
- 1 cup rolled oats
- 1 cup walnuts or pecan

1. Preheat oven to 325°F. Line a large baking sheet foil and lightly oil.
2. Stir together oil, sugar, corn syrup, cinnamon, and salt in a medium saucepan and bring to a boil over high heat.
3. Add nuts and oats and cook, stirring constantly, for 2 minutes.
4. Spread oats and nuts in a thin layer on lined baking sheet, separating any large clumps.
5. Bake, stirring once with a spatula halfway through baking, until golden brown, 12 to 15 minutes.
6. Cool on the baking sheet on a rack for 15 minutes, then break into small clusters with your hands.

Keep it Natural

● Natural, homemade desserts such as this one have less saturated fat and sugar than processed ones

Fill Up on Fiber

● Oats contain more soluble fiber than any other grain, which helps lower cholesterol levels



A member of **FEEDING AMERICA**



avena y nueces confitadas

Porciones 8 | \$4.81

190 calorías | 20g carbohidratos | 12g grasa (1g grasa saturada) | 4g proteína | 65mg sodio | 2g fibra cada porción

Ingredientes

- 1 cucharada canola
- ¼ taza de azúcar
- 2 cucharadas jarabe de maíz de luz o miel
- ½ cucharadita canela
- ¼ de sal
- 1 taza de copos de avena
- 1 taza de nueces o pecanas

1. Precaliente el horno a 325 grados Fahrenheit. Alinee una bandeja del horno grande con papel aluminio y engrasar ligeramente.
2. Mezcle el aceite, el azúcar, el jarabe de maíz, la canela y la sal en un cacerola media y hervir a fuego alto.
3. Añadir las nueces y avena y cocine, revolviendo constantemente, por 2 minutos.
4. Distribuya avena y frutos secos en una fina capa sobre la bandeja del horno, separando los grupos grandes.
5. Hornee, revolviendo una vez con una espátula hasta la mitad de la cocción, hasta que estén doradas, de 12 a 15 minutos.
6. Dejar enfriar en la bandeja de hornear sobre una rejilla durante 15 minutos, y luego romper en grupos pequeños con las manos.

capitalareafoodbank.org/recipes

Naturalmente

- Postres hechos en casa como este tiene menos grasa saturada comparado a los que son procesados.

Mucha Fibra

- Avena contienen mas fibras que son soluble en agua



A member of
FEEDING AMERICA

together we can solve hunger