



Candied Oats & Nuts

Servings: 8
Total cost: \$4.81



STEP 1: Preheat oven to 325°F. Line a large baking sheet with foil; lightly oil the foil.



STEP 2: Stir together the oil, sugar, honey, cinnamon, and salt in a medium saucepan. Bring to a boil over high heat.

INGREDIENTS

- 1 cup walnuts or pecans
- 1 cup rolled oats
- 1 tablespoon canola oil
- ¼ cup granulated sugar
- 2 tablespoons honey
- ½ teaspoon cinnamon
- ¼ teaspoon salt



Pantry Staples :

Oats are a versatile ingredient and a great staple to have on hand. Use in muffins, pancakes, cookies, and for a nourishing warm breakfast.



STEP 3: Add the nuts and oats and cook, stirring continually, for 2 minutes. Spread the oats and nuts in a thin layer on the lined baking sheet, breaking up any large clumps.



STEP 4: Bake, stirring once with a spatula halfway through baking, until golden brown. 12 to 15 minutes.



STEP 5: Cool on the baking sheet on a rack for 15 minutes, then break into small clusters with your hands.

207 Calories | 21g Carbs | 11g Sugar | 2g Fiber | 12g Fat (1g Sat Fat) | 4g Protein | 77mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Avena y Frutos Secos Confitado

Porciones: 8
Costo Total: \$4.81

INGREDIENTES

- 1 taza de nueces o pacanas
- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 cucharada de aceite de canola
- ¼ taza de azúcar granulada
- 2 cucharadas de miel
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal



Ingredientes Clave :

La avena es un ingrediente muy versátil, es muy conveniente tenerla siempre a mano. Se puede usar en muffins, panquecas, galletas, y se puede tomar en un desayuno nutritivo y caliente.



Paso 1: Precaliente el horno a 325°F. Forre una bandeja para horno grande con papel aluminio; engrase ligeramente.



Paso 2: Revuelva el aceite, el azúcar, miel, la canela y la sal en una cacerola mediana. Lleve a hervir a fuego fuerte.



Paso 3: Agregue las nueces y la avena y cocínelas, revolviendo continuamente, por 2 minutos. Esparza una capa delgada de la mezcla de avena y nueces sobre la bandeja para horno. Elimine cualquier grumo grande que encuentre.



Paso 4: Hornee durante unos 12 a 15 minutos hasta que se doren, revolviendo una vez con la espátula a mitad de la cocción.



Paso 5: Deja enfriar la bandeja sobre una rejilla de metal por 15 minutos, y luego divide en trozos pequeños con tus manos.

207 Calorias | 21g Carbs | 11g Azucar | 2g Fibra | 12g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 4g Proteina | 77mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes