



CRANBERRY OATMEAL BARS

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 2 bars

COOK TIME: 25 minutes

SERVES: 24

INGREDIENTS

- 2 cups old fashioned rolled oats
- 2 cups all-purpose flour*
- 1 cup brown sugar
- 1 tsp. baking powder
- 1/2 tsp. baking soda
- 1/2 tsp. salt
- 1 cup unsalted butter, softened
- 1 (14 oz.) can whole berry cranberry sauce or 1 and 1/2 cups Jellied cranberry sauce



PREPARATION

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a large bowl mix together the oats, flour, brown sugar, baking powder, baking soda, and salt.
3. Add the softened butter and stir well.
4. Spoon three-quarters of the oat mixture into an ungreased 13"x 9" cake pan. Press down on it firmly everywhere to form a solid layer that evenly covers the bottom of the pan
5. Add the cranberry sauce in dollops and spread it in a thin layer over the oat layer. Optional: add dried cranberries
6. Sprinkle with the remaining oat mixture, breaking it into small 1/4 inch bits as you let it fall.
7. Bake for 25-30 minutes. Note that the topping will not change color but it is still done.
8. Allow to cool in the pan on a wire rack.

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

<https://cookthestory.com/cranberry-oatmeal-bars-easy-dessert-recipe/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(51g)
Amount per serving	
Calories	190
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 13g	
Includes 12g Added Sugars	24%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 31mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 32mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



CRANBERRY OATMEAL BARS



This institution is an equal opportunity provider. Rev12/5

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



BARRAS DE AVENA Y ARÁNDANOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 25 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 barras

PORCIONES: 24

INGREDIENTES

- 2 tazas de copos de avena a la antigua
- 2 tazas de harina para todo uso*
- 1 taza de azúcar morena
- 1 cucharadita. Levadura en polvo
- 1/2 cucharadita. bicarbonato
- 1/2 cucharadita. sal
- 1 taza de mantequilla sin sal, ablandada
- 1 lata (14 oz) de salsa de arándanos enteros o 1 y 1/2 tazas de salsa de arándanos casera



PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 350°F.
2. En un tazón grande mezcle la avena, la harina, el azúcar moreno y la harina polvo, bicarbonato de sodio, y sal.
3. Añade la mantequilla blanda y revuelve bien.
4. Vierta tres cuartos de la mezcla de avena en un pastel sin engrasar de 13 " x 9 "cacerola. Presiónelo firmemente en todas partes para formar una capa sólida que cubre uniformemente el fondo de la sartén
5. Agrega la salsa de arándanos en cucharadas y extiéndela en una capa fina sobre capa avena. Opcional: agregue arándanos secos
6. Espolvoree con el resto de la mezcla de avena, partiéndola en pequeños 1/4 de pulgada pedazos mientras lo dejas caer.
7. Hornee durante 25-30 minutos. Tenga en cuenta que la cobertura no cambiará de color pero todavía está hecho.
8. Dejar enfriar en el molde sobre una rejilla

FUENTE (O ADAPTADA DE)

<https://cookthestory.com/cranberry-oatmeal-bars-easy-dessert-recipe/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(51g)
Amount per serving	
Calories	190
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 13g	
Includes 12g Added Sugars	24%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 31mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 32mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



BARRAS DE AVENA Y ARÁNDANOS

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev
12/5

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés