

## Barras de Bayas

Rinde 12 barras

### Relleno:

- 2 taza de moras o frambuesas frescas o congeladas
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadas de jugo de limón amarillo
- ½ cucharadita de canela molida



1. En una olla mediana, combine las bayas con el azúcar, el agua, el jugo de limón y la ½ cucharadita de canela.
2. Espere a que hierva. Baja el fuego y deje cocer, sin taper, a fuego lento durante unos 10 minutos o hasta que espese ligeramente. Revuelva con frecuencia. Retire del fuego.

### Barra:

- 1 taza de harina todo uso
- 1 taza de avena de cocción rápida
- ⅔ taza comprimida de azúcar morena
- ¼ cucharadita de canela molida
- ⅛ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza de margarina o mantequilla, derretida

1. Caliente el horno a 350°F.
2. En un tazón de cocina, combine la harina con la avena, el azúcar morena, canela y el bicarbonato de sodio.
3. Agrega la margarina o mantequilla derretida. Mezcle hasta que estén completamente combinados. Guarde 1 taza del preparado de avena para usarla encima de las barras.

**(Sigue detrás)**

## Barras de Bayas

Rinde 12 barras

### Relleno:

- 2 taza de moras o frambuesas frescas o congeladas
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadas de jugo de limón amarillo
- ½ cucharadita de canela molida



1. En una olla mediana, combine las bayas con el azúcar, el agua, el jugo de limón y la ½ cucharadita de canela.
2. Espere a que hierva. Baja el fuego y deje cocer, sin taper, a fuego lento durante unos 10 minutos o hasta que espese ligeramente. Revuelva con frecuencia. Retire del fuego.

### Barra:

- 1 taza de harina todo uso
- 1 taza de avena de cocción rápida
- ⅔ taza comprimida de azúcar morena
- ¼ cucharadita de canela molida
- ⅛ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza de margarina o mantequilla, derretida

1. Caliente el horno a 350°F.
2. En un tazón de cocina, combine la harina con la avena, el azúcar morena, canela y el bicarbonato de sodio.
3. Agrega la margarina o mantequilla derretida. Mezcle hasta que estén completamente combinados. Guarde 1 taza del preparado de avena para usarla encima de las barras.

**(Sigue detrás)**

## Barras de Bayas

Rinde 12 barras

### Relleno:

- 2 taza de moras o frambuesas frescas o congeladas
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadas de jugo de limón amarillo
- ½ cucharadita de canela molida



1. En una olla mediana, combine las bayas con el azúcar, el agua, el jugo de limón y la ½ cucharadita de canela.
2. Espere a que hierva. Baja el fuego y deje cocer, sin taper, a fuego lento durante unos 10 minutos o hasta que espese ligeramente. Revuelva con frecuencia. Retire del fuego.

### Barra:

- 1 taza de harina todo uso
- 1 taza de avena de cocción rápida
- ⅔ taza comprimida de azúcar morena
- ¼ cucharadita de canela molida
- ⅛ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza de margarina o mantequilla, derretida

1. Caliente el horno a 350°F.
2. En un tazón de cocina, combine la harina con la avena, el azúcar morena, canela y el bicarbonato de sodio.
3. Agrega la margarina o mantequilla derretida. Mezcle hasta que estén completamente combinados. Guarde 1 taza del preparado de avena para usarla encima de las barras.

**(Sigue detrás)**

1. Presione el resto del preparado de avena sobre un molde sin engrasar de 8 x 8 x 2 pulgadas.
2. Horneelo a 350°F entre 15 y 20 minutos o hasta que dore ligeramente

### Para preparar las barras:

1. Esparza el relleno de bayas sobre la masa horneada.
2. Rocíe, de forma uniforme, la taza reservada de avena. Presione ligeramente con los dedos el preparado de avena sobre el relleno.
3. Horneelo a 350°F por 20 minutos más o hasta que se fije y dore ligeramente. Deje enfriar sobre una rejilla metálica y corte en barras.

**Sugerencia para servir:** Las barras de bayas son excelentes para el desayuno y como merienda

Receta del sitio Web de la Oregon Raspberry and Blackberry Commission:

[www.oregon-berries.com](http://www.oregon-berries.com)

### ¡Ayudantes de Cocina!

**Los niños de 3 años** pueden mezclar los ingredientes en un tazón! Pídale que le ayuden a mezclar el preparado de avena.

**Los niños de 5 años** pueden medir los ingredientes. Deje que midan la harina y que compriman el azúcar morena en la taza medidora.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon  
Adaptado por el Programa de Nutrición de WIC del estado de Washington

1. Presione el resto del preparado de avena sobre un molde sin engrasar de 8 x 8 x 2 pulgadas.
2. Horneelo a 350°F entre 15 y 20 minutos o hasta que dore ligeramente

### Para preparar las barras:

1. Esparza el relleno de bayas sobre la masa horneada.
2. Rocíe, de forma uniforme, la taza reservada de avena. Presione ligeramente con los dedos el preparado de avena sobre el relleno.
3. Horneelo a 350°F por 20 minutos más o hasta que se fije y dore ligeramente. Deje enfriar sobre una rejilla metálica y corte en barras.

**Sugerencia para servir:** Las barras de bayas son excelentes para el desayuno y como merienda

Receta del sitio Web de la Oregon Raspberry and Blackberry Commission:

[www.oregon-berries.com](http://www.oregon-berries.com)

### ¡Ayudantes de Cocina!

**Los niños de 3 años** pueden mezclar los ingredientes en un tazón! Pídale que le ayuden a mezclar el preparado de avena.

**Los niños de 5 años** pueden medir los ingredientes. Deje que midan la harina y que compriman el azúcar morena en la taza medidora.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon  
Adaptado por el Programa de Nutrición de WIC del estado de Washington

1. Presione el resto del preparado de avena sobre un molde sin engrasar de 8 x 8 x 2 pulgadas.
2. Horneelo a 350°F entre 15 y 20 minutos o hasta que dore ligeramente

### Para preparar las barras:

1. Esparza el relleno de bayas sobre la masa horneada.
2. Rocíe, de forma uniforme, la taza reservada de avena. Presione ligeramente con los dedos el preparado de avena sobre el relleno.
3. Horneelo a 350°F por 20 minutos más o hasta que se fije y dore ligeramente. Deje enfriar sobre una rejilla metálica y corte en barras.

**Sugerencia para servir:** Las barras de bayas son excelentes para el desayuno y como merienda

Receta del sitio Web de la Oregon Raspberry and Blackberry Commission:

[www.oregon-berries.com](http://www.oregon-berries.com)

### ¡Ayudantes de Cocina!

**Los niños de 3 años** pueden mezclar los ingredientes en un tazón! Pídale que le ayuden a mezclar el preparado de avena.

**Los niños de 5 años** pueden medir los ingredientes. Deje que midan la harina y que compriman el azúcar morena en la taza medidora.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon  
Adaptado por el Programa de Nutrición de WIC del estado de Washington