



PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

18 BARRES TENDRES

BARRES TENDRES AU BEURRE D'ARACHIDE

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1 barre

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. protéine + 2 éq. féculent

Calories	270 Kcal
Protéines	6 g
Glucides	32 g
Fibres	3,8 g
Lipides	15 g
Gras saturés	2 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	81 mg
Potassium	160 mg
Phosphore	114 mg

INGRÉDIENTS

1 tasse de beurre d'arachide

1 tasse de miel

¼ tasse d'huile de canola

1 tasse d'avoine à cuisson rapide

1 tasse de céréales Fiber 1®

1 tasse de farine blanche

¼ tasse de graines de lin moulues

½ tasse de pacanes, non salées, hachées grossièrement

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans une casserole, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre avec le miel et l'huile pendant 5 à 7 minutes en remuant avec une cuillère de bois.
- 3 Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.
- 4 Incorporer le mélange d'avoine dans la casserole en remuant et verser dans un plat de 9 po × 12 po.
- 5 Cuire au four pendant 20 à 25 minutes.
- 6 Laisser refroidir et couper en 18 barres.