



FROM THE KITCHEN OF:
The Lazy Dish

3-INGREDIENT PEANUT BUTTER CHEERIOS BARS

These ooey, gooey Cheerio squares are like eating a candy bar but without the guilt. They make for an awesome on-the-go snack or easy breakfast idea for kids and adults!

Ingredients:

- 3 cups Cheerios
- $\frac{3}{4}$ cup peanut butter
- $\frac{1}{2}$ cup honey*

*You may need to add a little extra honey if you're using natural peanut butter.

Tip:

Spray your fingers, spatulas and measuring cups with cooking spray whenever handling sticky things like honey. If you use parchment paper, the hardened mixture will pop right out of the dish so that you can easily cut it.

Directions:

1. Line an 8x8 pan with parchment paper or foil; set aside.
2. In a medium sauce pan, heat the peanut butter and honey over medium heat until melted and well combined.
3. Remove from the heat and stir in the Cheerios.
4. Place the mixture into your prepared pan and press into place.
5. Cover and refrigerate for at least 1 hour before cutting.
6. Keep any leftovers stored in the fridge.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
The Lazy Dish

BARRAS DE CHEERIOS Y MANTEQUILLA DE MANÍ CON TRES INGREDIENTES

Comer estos súper pegajosos cuadrados de Cheerios es como comer un dulce sin culpa. ¡Son un increíble botana para llevar o una idea de desayuno sencilla para niños y adultos!

Ingredientes:

- 3 azas de Cheerios
- $\frac{3}{4}$ taza de mantequilla de maní
- $\frac{1}{2}$ taza de miel*

* Es posible que deba agregar un poco más de miel si usa mantequilla de maní natural.

Consejo:

Rociar los dedos, las espátulas y las tazas medidoras con spray de cocina al trabajar con ingredientes pegajosos como la miel. En caso de usar papel pergamino, la mezcla endurecida se despegará de inmediato para poder cortarla con facilidad.

Instrucciones:

1. Recubrir una bandeja cuadrada de 8" con papel pergamino o de aluminio; reservar.
2. En una sartén mediana, calentar la mantequilla de maní y la miel a fuego medio hasta que se derritan y se mezclen bien.
3. Retirar del fuego y agregar los Cheerios.
4. Colocar la mezcla sobre la bandeja preparada y distribuir aplastando.
5. Cubrir y refrigerar por 1 hora como mínimo antes de cortar.
6. Guardar los restos en el refrigerador.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health