

# All About Whole Wheat



**Whole wheat** foods are a great source of fiber and other nutrients!

**Select** whole wheat options when eating pasta, bread, flour, and other snacks.

**Look** for the word whole under the ingredients section on the nutrition facts label. Don't be fooled by the words "wheat flour" or "enriched flour."

**INGREDIENTS:**  
WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR,  
WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN,  
SOYBEAN OIL, NATURAL FLAVOR,  
SEA SALT, YEAST, CULTURED  
WHEAT FLOUR, MOLASSES, SOY  
LECITHIN, RAISIN JUICE, VINEGAR,  
ASCORBIC ACID; TOPPED WITH  
WHEAT BRAN.



## RECIPE

## Chocolate Chip Peanut Butter Bars

**Servings:** 12

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 20 minutes

**Ingredients:**

- 1/2 cup peanut butter
- 1/3 cup brown sugar
- 1 large egg
- 1/4 cup melted butter
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 cup oats
- 3/4 cup whole wheat flour
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon baking soda
- 1/2 cup chocolate chips

**Preparation:**

1. Preheat oven to 350 degrees. Line an 8x8 inch baking pan with foil or coat pan with cooking spray.
2. In a large bowl, mix together the peanut butter, brown sugar, egg, butter, and vanilla until fully combined.
3. Add in the oats, flour, salt, baking soda and mix until combined. Add the chocolate chips and fold them into the batter.
4. Spread the batter into the prepared baking pan. Bake for 15-20 minutes at 350 degrees.
5. Allow to cool in the pan, then cut into bars.
6. Serve and enjoy!



# Todo sobre el grano integral



La **comida integral** es una Buena Fuente de fibra

**Escoja** opciones integrales cuando coma spaghettis, pan, harina, y otros bocadillos.

**Busque** las palabras grano entero o grano integral en la sección de ingredientes en la etiqueta nutricional. No sea engañado con las palabras "harina integral" o "harina fortificada"



## RECETA

## Barras de chocolate y mantequilla de maní

**Porciones:** 12

**Preparación:** 5 minutos

**Cocción:** 20 minutos

### Ingredientes:

1/2 taza de mantequilla de maní

1/3 taza azúcar morena

1 huevo grande

1/4 taza de mantequilla derretida

1 cucharadita esencia vainilla

1 taza avena

3/4 taza harina integral

1/4 cucharadita sal

1/4 cucharadita polvo de hornear

1/2 taza pepitas de chocolate

### Preparación:

1. Precalentar horno a 350. cubre una bandeja de 8x8 pulgadas con papel aluminio o cubra con espray de cocinar.
2. En un tazón grande, mezcle la mantequilla de maní, el azúcar, el huevo, la mantequilla, y la esencia de vainilla hasta que todo este mezclado bien.
3. Agregue la avena, harina, sal, y polvo de hornear y mezcle. Agregue las pepitas de chocolate.
4. Esparcir la masa en la bandeja preparada. Hornee por 15-20 minutos a 350 grados.
5. Deje que se enfríe en la bandeja, y corte en barras.
6. Sirva y disfrute!

