

Magic Bars

Serves 12

Ingredients

- ½ cup chocolate chips
- 1 cup coconut flakes
- ½ cup peanuts
- 1 cup graham crackers
- 1 13.5 oz can of coconut milk
- ¼ cup maple syrup

Directions

1. To make coconut condensed milk: In a pot over medium-low heat, add coconut milk and maple syrup. Simmer for 45 minutes, stirring constantly until reduced.
2. See *City Harvest website for blondie recipe.*
3. To the blondie crust add ½ cup of the condensed coconut milk.
4. Add all the ingredients to the top of the crust and condensed milk then add 2-3 tablespoons more of condensed coconut milk on top.
5. Chill for 2 hours and enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Peanuts are not actually nuts! Peanuts fall under the legume category and are packed with protein and healthy fats.

Barras mágicas

4 porciones

Ingredientes

- ½ taza de chispas de chocolate
- 1 taza de hojuelas de coco
- ½ taza de maní
- 1 taza de galletas graham
- 1 lata de 13.5 oz de leche de coco
- ¼ taza de jarabe de arce

Instrucciones

1. (Para hacer leche condensada de coco) En una olla a fuego medio-bajo, agregue la leche de coco y el jarabe de arce. Cocine a fuego lento durante 45 minutos, revolviendo constantemente hasta que se reduzca.
2. Visite el sitio web de City Harvest para ver la receta de blondie.
3. A la corteza de blondie agregue ½ taza de leche condensada de coco.
4. Agregue todos los ingredientes a la parte superior de la corteza y la leche condensada, luego agregue 2-3 cucharadas más de leche de coco condensada encima.
5. Refrigere durante 2 horas y disfrute!

Información nutricional

¡Los cacahuets en realidad no son nueces! Los cacahuets pertenecen a la categoría de legumbres y están repletos de proteínas y grasas saludables.