



### VAUQUITA CASERA [BARRA DULCE DE LECHE]

Receta gentileza Marce T - Para cuando necesitás incorporar hidratos de carbono de fácil absorción, ejemplo intra-competencia

 10 porciones

## INGREDIENTES

- 250 gramos de dulce de leche repostero suelto
- 200 gramos de azúcar impalpable

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar el dulce de leche y azúcar impalpable hasta lograr una pasta uniforme
- 2º Estirar en mesada sobre papel manteca hasta lograr una placa de 1cm espesor aprox.
- 3º Cortar en porciones rectangulares o circulares o cuadradas
- 4º Dejar secar al aire libre durante 48hs, tiempo en el cual cristalizará el dulce de leche y tendrás las barritas listas para empaquetar y llevar

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [45 g]	% DDR
ENERGÍA	365 kcal	164 kcal	8 %
GRASA	4 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	77 mg	35 mg	1 %
H. CARBONO	49 g	22 g	7 %
AZÚCARES	44 g	20 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	3 g	1 g	—