



BARRITAS DE CEREALES Y FRUTOS SECOS

 10 porciones

INGREDIENTES

- 5 cucharadas de miel de abeja (75 g)
- 150 gramos de avena en copos
- 1 puñado de nueces (50 g)
- 1 puñado de almendras (50 g)
- 6 piezas de dátiles secos (51 g) o su equivalente en pasas
- 1 cucharadita de aceite de coco (5 g)
- 1 cucharadita de ralladura de naranja (2 g)
- 2 cucharadas de levadura en polvo (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hidratar por 8 horas las frutas secas y los dátiles en agua, dentro de la heladera. Pasado este tiempo quitar el agua y dejar que sequen en una placa.
- 2º Una vez que las frutas secaron, colocarlas en la procesadora junto con la avena y la levadura nutricional en polvo.
- 3º Saltear el aceite de coco con la ralladura de naranja hasta que este desprenda sus aceites esenciales. Agregar la preparación anterior hasta que se dore la avena, incorporar la miel y mezclar. Apagar el fuego.
- 4º Llevar a una placa cuadrada aceitada o con papel manteca o silpat. Aplanar y marcar los bordes de las barras con cuchillo, dejar que enfríen unas dos horas aprox. en la heladera.
- 5º Reemplazos: Puede reemplazarse el aceite de coco por aceite de girasol o girasol alto oleico; la miel de abeja se puede cambiar por jarabe de arce o de ágave.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (40 g)	% DDR
ENERGÍA	428 kcal	170 kcal	9 %
GRASA	20 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	10 mg	4 mg	0 %
H. CARBONO	53 g	21 g	7 %
AZÚCARES	24 g	9 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	4 g	-