

**BARRITAS DE AVENA Y MORAS** 5 minutos 30 minutos 20.3 piezas**INGREDIENTES**

- 150 gramos de hojuelas de avena
- 215 gramos de plátano maduro
- 2 piezas de huevo entero fresco (100 g)
- 1 Cucharadita de polvo para hornear (5 g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 g)
- 15 gramos de crema de cacahuete
- 80 gramos de semillas de hemp Okko®
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 50 gramos de pepitas de calabaza
- 50 gramos de frambuesa
- 25 gramos de moras

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PIEZA (34 g)	% DDR
ENERGÍA	231 kcal	79 kcal	4 %
GRASA	13 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
COLESTEROL	54 mg	18 mg	6 %
SODIO	443 mg	151 mg	6 %
H. CARBONO	26 g	9 g	3 %
AZÚCARES	4 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	4 g	–