

**BARRITAS ENERGÉTICAS CASERAS** 18 porciones**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de coco (o de oliva extra virgen)
- 170 gramos de dátiles
- 150g castañas del cajú
- 100 gramos de coco rallado
- 300 gramos de banana
- 200 gramos de avena arrollada, instantanea,
- 1 cucharadita de canela en polvo (2 g) y pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar todos los ingredientes hasta que quede una pasta homogénea
- 2º Aplastar en asadera con un grosor de 1cm aprox o 1,5cm
- 3º Cocinar a fuego moderado por 20 minutos.
- 4º Cortar en forma de rectángulo y volver a desecar en horno por 5 minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [52 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 323 kcal | 168 kcal | 8 % |
| GRASA | 14 g | 7 g | 11 % |
| GRASAS SATURADAS | 5 g | 3 g | 13 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 31 mg | 16 mg | 1 % |
| H. CARBONO | 42 g | 22 g | 7 % |
| AZÚCARES | 12 g | 6 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 4 g | 2 g | 8 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 4 g | - |