



BARRITAS ENERGÉTICAS CASERAS

Ideal para deportistas de resistencia en plena prueba o pre-entreno -
Veganas - Altas en Hidratos de carbono - Gentileza Ismael Galancho: Curso
veganismo y rendimiento deportivo - receta Carmen Ríos.

 18 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de coco (o de oliva extra virgen)
- 170 gramos de dátiles
- 150 gramos de anacardos (castañas del cajú)
- 100 gramos de coco rallado
- 300 gramos de banana
- 200 gramos de avena en copos
- 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	—