

**BARRITA ENERGÉTICA VEGANA**Receta de www.anitabean.co.uk - imagen receta del sitio. 16 porciones**INGREDIENTES**

- 1 cucharadita de aceite de oliva (para untar)
- 75 gramos de mantequilla de Maní casera
- 75 gramos de azúcar mascabado
- 250 gramos de avena , grano, arrollada, cruda
- 100 gramos de nuez
- 50 gramos de almendra picada
- 100 gramos de pasas o dátiles picados
- 50 gramos de arándano desecado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precaliente el horno a 180 C. Forre una fuente de horno cuadrada de 23 cm con papel manteca para hornear.
- 2º Coloque el aceite de oliva para untar, la mantequilla de maní, el azúcar y la miel en una cacerola antiadherente y caliéntelos, revolviendo de vez en cuando, hasta que la mezcla se derrita. Retirar del fuego.
- 3º En un tazón grande, mezcle la avena, la canela, las nueces y las frutas secas. Agregue la mezcla derretida y mezcle hasta que esté bien combinada.
- 4º Transfiera la mezcla a la lata preparada, nivele la superficie y hornee en el horno durante 20–25 minutos hasta que estén dorados alrededor de los bordes pero aún suaves en el medio. Dejar enfriar en la lata.
- 5º Corta en 16 cuadrados con un cuchillo afilado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [44 g]	% DDR
ENERGÍA	450 kcal	198 kcal	10 %
GRASA	22 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	20 mg	9 mg	0 %
H. CARBONO	52 g	23 g	8 %
AZÚCARES	16 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	5 g	—