



## BARRETTE ENERGETICHE DI FRUTTA SECCA E DISIDRATATA

 10 porzioni

### INGREDIENTI

- 150 grammi di fichi secchi
- 130 grammi di mirtilli rossi essiccati Esselunga Bio
- 150 grammi di mandorle dolci
- 15 grammi di semi di chia
- 15 grammi di lino, semi
- 40 grammi di cioccolato fondente 90%

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere tutti gli ingredienti tranne il cioccolato in un mixer (i fichi vanno reidratati prima in acqua calda per 10 minuti) e tritare fino a ottenere un composto lavorabile ma ancora granuloso.
- 2° Esercitando una leggera pressione con le dita dovrà compattarsi senza sbriciolarsi.
- 3° Stendere il composto in una tortiera quadrata o rettangolare, livellandolo con l'aiuto di una spatola. Lasciarlo compattare in freezer per 20 minuti, quindi con l'aiuto di un coltello ricavare le barrette. Volendo si può decorare ciascuna barretta con del cioccolato fondente sciolto a bagnomaria.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [50 g]	% AR
ENERGIA	404 kcal	202 kcal	10 %
PROTEINE	8 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	40 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	34 g	17 g	19 %
LIPIDI	22 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	4 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	10 g	5 g	21 %
SODIO	6 mg	3 mg	0 %