



## BARRITA DE QUINOA CON FRUTOS SECOS, CHOCOLATE Y FRAMBUESAS

Intolerantes lactosa - Celiacos

2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de quinoa, cruda (160 g)
- 2 cucharadas soperas colmadas de azúcar, moreno (46 g)
- 2 puñados, mano cerrada de frutos secos (40 g)
- 4 cucharadas de café de aceite de oliva (8 g)
- 2 pastillas de chocolate, negro (16 g)
- 1 puñado, mano cerrada de frambuesa, cruda (20 g) o fruta a elección.

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hidratar la quinoa con agua durante 20 minutos
- 2º Caramelizar el azúcar
- 3º Trocear los frutos secos y el chocolate y triturar las frambuesas
- 4º Poner la mezcla sobre un molde con papel mantequilla y dejar en el frigorífico hasta que agarre consistencia

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (145 g)	% DDR
ENERGÍA	374 kcal	541 kcal	27 %
GRASA	15 g	22 g	33 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	133 mg	193 mg	8 %
H. CARBONO	49 g	71 g	24 %
AZÚCARES	22 g	31 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	10 g	39 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	—