

**BARRITAS DE CEREALES Y FRUTOS SECOS** 10 porciones**INGREDIENTES**

- 5 cucharadas de miel de abeja [75 g]
- 150 gramos de avena en copos
- 1 puñado de nueces [50 g]
- 1 puñado de almendras [50 g]
- 6 piezas de dátiles secos [51 g] o su equivalente en pasas
- 1 cucharadita de aceite de coco [5 g]
- 1 cucharadita de ralladura de naranja [2 g]
- 2 cucharadas de levadura en polvo [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hidratar por 8 horas las frutas secas y los dátiles en agua, dentro de la heladera. Pasado este tiempo quitar el agua y dejar que sequen en una placa.
- 2º Una vez que las frutas secaron, colocarlas en la procesadora junto con la avena y la levadura nutricional en polvo.
- 3º Saltear el aceite de coco con la ralladura de naranja hasta que este desprenda sus aceites esenciales. Agregar la preparación anterior hasta que se dore la avena, incorporar la miel y mezclar. Apagar el fuego.
- 4º Llevar a una placa cuadrada aceitada o con papel manteca o silpat. Aplanar y marcar los bordes de las barras con cuchillo, dejar que enfríen unas dos horas aprox. en la heladera.
- 5º Reemplazos: Puede reemplazarse el aceite de coco por aceite de girasol o girasol alto oleico; la miel de abeja se puede cambiar por jarabe de arce o de ágave.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (40 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 428 kcal | 170 kcal | 9 % |
| GRASA | 20 g | 8 g | 12 % |
| GRASAS SATURADAS | 3 g | 1 g | 6 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 10 mg | 4 mg | 0 % |
| H. CARBONO | 53 g | 21 g | 7 % |
| AZÚCARES | 24 g | 9 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 6 g | 2 g | 9 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 4 g | - |