






BARRITAS ENERGÉTICAS FRUTOS SECOS Y AVENA

Barritas para un temtempié y quitar el gusanillo

-  20 minutos
-  2 horas y 20 minutos
-  12 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 50 gramos de avellana, cruda
- 50 gramos de almendra, cruda
- 50 gramos de nuez, cruda
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 2 cucharaditas de canela en polvo [4 g]
- 10 cucharadas soperas de miel [180 g] o 10 cucharadas soperas de sirope de agave [180g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear los frutos secos
- 2º En una sartén caliente se pone el aceite los frutos secos y la avena.
- 3º Cocinar a fuego medio-bajo y moviendo.
- 4º Cuando empiece a dorarse [tostado, no quemado] añadir la canela.
- 5º Añadir 5 cucharas de sirope o miel y removemos
- 6º Incorporar el resto de sirope o miel y remover
- 7º En un molde con papel vegetal verter el contenido y prensar con ayuda de una espátula.
- 8º Taparlo con papel film y ponerlo al frigorífico mínimo 2 horas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [42 g]	% DDR
ENERGÍA	403 kcal	169 kcal	8 %
PROTEÍNA	9 g	4 g	8 %
H. CARBONO	36 g	15 g	6 %
AZÚCARES	15 g	6 g	7 %
GRASA	23 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	3 g	11 %
SODIO	12 mg	5 mg	0 %