

**BARRETTE DI RISO E GRANO SOFFIATO (SENZA NICHEL)** 12.1 Barrette**INGREDIENTI**

- 100 grammi di riso soffiato
- 100 grammi di grano soffiato
- 80 grammi di mele, sbucciate, secche
- 70 grammi di miele
- 50 grammi di polpa di mela

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Versa in un pentolino il miele e lo zucchero. Fai sciogliere e aggiungi la polpa di mela, poi tutti gli altri ingredienti scelti e cuoci per 20 minuti circa, girando di tanto in tanto fino a che diventa più duro e compatto il tutto. Praticamente fino a che non si caramellizza lo zucchero. Stendi il composto su un foglio di carta forno, altezza 1 cm. Lascia raffreddare. Con un coltello taglia in 12 pezzi, a formare delle barrette. Si può anche fare un passaggio in forno, a 165°C gradi per farli diventare più croccanti o cuocerli direttamente in forno.
- 2° Per conservare le barrette di riso e grano soffiato, e portarle dietro in tranquillità a lavoro o post work out, metti una barretta su un pezzo di carta forno, coprila e attacca le estremità con dello scotch.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER BARRETTA (33 g)	% AR
ENERGIA	304 kcal	100 kcal	5 %
PROTEINE	4 g	1 g	2 %
CARBOIDRATI	73 g	24 g	9 %
ZUCCHERI	33 g	11 g	12 %
LIPIDI	1 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	1 g	3 %
SODIO	635 mg	210 mg	9 %