

**BARRITAS DE QUINOA** 6 porciones**INGREDIENTES**

- 100 gramos de quinoa cruda (lavada y cocida por hervor) o 1 taza de quinoa pop
- 30 gramos de pasta de maní Natural King
- 2 cucharaditas de aceite de coco (10 g)
- 2 cucharaditas de azúcar mascabado (10 g)
- 20 gramos de chocolate amargo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar la pasta de maní, azúcar mascabo y aceite de coco. Integrar, luego agregar la quinoa y mezclar
- 2º Colocar la preparación en una fuente o budinera y llevar a heladera 2 hs
- 3º Derretir el chocolate y bañar las barras. Llevar nuevamente a heladera hasta que solidifique
- 4º Derretir el chocolate y bañar las barras. Llevar nuevamente a heladera hasta que solidifique

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (28 g)	% DDR
ENERGÍA	451 kcal	128 kcal	6 %
GRASA	22 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	6 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	5 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	51 g	15 g	5 %
AZÚCARES	11 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	13 g	4 g	—