



BARRITAS DE AVENA Y FRUTOS SECOS

 25 minutos

 50 minutos

 12 porciones

INGREDIENTES

- 180 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 3 puñados, mano cerrada de almendra, cruda, troceada (60 g)
- 60 gramos de pipa de calabaza
- 1 cucharada sopera colmada de semilla de lino, molida (10 g)
- 60 ml de agua
- 1 unidad pequeña de manzana cocida (150 g)
- 9 unidades medianas de dátil (99 g)
- 6 cucharadas soperas colmadas de crema de cacahuete (120 g)
- 2 gramos de vainilla - opcional
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)
- 4 pastillas de chocolate, negro (mínimo 79% cacao) (32 g)
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo o ajonjolí, semilla (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 160 °C. Tostar los copos de avena, las almendras y las pipas/semillas de calabaza en el horno durante 15 minutos.
- 2º En un bol, mezclar las semillas de lino con el agua hasta obtener una consistencia viscosa.
- 3º En un procesador de alimentos, mezclar la manzana, los dátiles picados, la crema de cacahuets, las semillas de lino hidratadas, la vainilla y la canela. Añadir a la mezcla los copos de avena, los frutos secos tostados y el chocolate.
- 4º En una bandeja de horno rectangular de unos 20 cm de ancho, colocar una hoja de papel de horno y extender la mezcla anterior. Presionar con una cuchara y espolvorear las semillas de sésamo. Hornear a 160°C de 20 a 25 minutos.
- 5º Retirar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente durante unos minutos. Desmoldar, dejar enfriar por completo y llevar al frigorífico. Cortar en barras individuales. Las barritas se conservan en un recipiente cerrado en la nevera durante 1 mes o en el congelador durante 3 meses.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (59 g)	% DDR
ENERGÍA	356 kcal	212 kcal	11 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	15 %
H. CARBONO	33 g	19 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	19 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	4 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	4 g	16 %
SODIO	57 mg	34 mg	1 %