



# Barritas blandas de frutas y frutos secos

Porciones: 16 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |

Tiempo total: 4 horas, 20 minutos.

## Equipamiento:

Asadera cuadrada de 9 x 9 pulgadas

Papel manteca

Tazón de mezclar mediano

Tazón pequeño apto para microondas

## Utensilios:

Cuchara para mezclar

Tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

1/2 taza de frutos secos sin sal, picados  
3/4 taza de fruta desecada (arándanos rojos, pasas, etc. con bajo contenido de azúcar), cortada  
3/4 taza de avena de cocción rápida  
3/4 taza de cereal de arroz crujiente  
2 cucharas de coco rallado sin endulzar (opcional)  
1/2 taza de mantequilla de maní O mantequilla de frutos secos  
1/4 taza de miel O jarabe de arce  
1 cucharada de aceite de oliva O vegetal  
1/2 cucharadita de extracto de vainilla (regular o imitación)

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Recubra una asadera cuadrada de 9 x 9 pulgadas con papel manteca.
3. Coloque los frutos secos, las frutas desecadas, el cereal de arroz y el coco (si desea usarlo) en un tazón mediano y mezcle bien.
4. Coloque la mantequilla de frutos secos, la miel y el aceite en el tazón pequeño y caliente en el microondas por 30 segundos hasta que la mantequilla de frutos secos esté blanda. Revuelva hasta obtener una textura homogénea. Agregue la vainilla y vuelva a revolver.
5. Incorpore la mezcla de mantequilla de frutos secos a la mezcla de avena/cereal y mezcle hasta que estén bien integradas.
6. Coloque la mezcla en la asadera preparada y aplaste lo más que pueda.
7. Cubra con el film transparente y refrigere al menos 4 horas.
8. Corte en 16 trozos.

## Información nutricional:

Calorías 140

Grasas totales 7 g

Sodio 10 mg

Carbohidratos totales 16 g

Proteína 3 g