



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 disecada (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 cuchara 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 disecadas, 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