



Barritas de batata y chispas de chocolate

Porciones: 18 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |
Tiempo total: 1 hora 45 minutos.

Equipamiento:

Horno

Tazón grande

Tazón mediano

Tazas y cucharas medidoras

Molde de 13" x 9"

Papel manteca o papel de aluminio (opcional)

Utensilios:

Cuchara para mezclar

Cuchillo

Ingredientes

2 batatas medianas, peladas, cocidas, pisadas y frías, unas 2 tazas
1/4 taza de azúcar
1/4 taza de puré de manzana sin endulzar
1/4 taza de yogur natural con bajo contenido de grasa o descremado
1 huevo grande, batido
3/4 taza de harina común
3/4 taza de harina de trigo integral
1 1/4 tazas de avena instantánea
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de nuez moscada molida (opcional)
1 taza de chispas de chocolate semiamargo
Aerosol de cocina antiadherente

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Precaliente el horno a 350 grados y rocíe un molde para hornear de 13" x 9" x 2" con aerosol de cocina antiadherente O rocíe ligeramente un molde para hornear con aerosol antiadherente, recubra el molde con papel de aluminio o papel manteca y rocíe el papel de aluminio o papel manteca con aerosol de cocina antiadherente.
3. En un tazón para mezclar grande, combine la batata con el azúcar y revuelva hasta obtener una textura homogénea.
4. Agregue el puré de manzana, el yogur y el huevo y mezcle bien.
5. En un tazón mediano, combine las harinas, la avena, el bicarbonato de sodio y las especias.
6. Agregue los ingredientes secos a la mezcla de batata y revuelva hasta integrar.
7. Agregue las chispas de chocolate y revuelva para mezclar.
8. Coloque la mezcla en el molde y esparza de forma uniforme.
9. Hornee por 25 a 30 minutos o hasta que esté ligeramente dorada.
10. Retire del horno y deje enfriar en el molde por 1 hora. Corte en 18 barritas.

Información nutricional:

Calorías 130 Grasas totales 23 g Sodio 105 mg Carbohidratos totales 23 g Proteína 3 g