



# Barritas de batata y chispas de chocolate

Porciones 18 | Tiempo de preparación 20 min | Tiempo total 1 hora 5 min

**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

## Información nutricional:

Calorías 130  
Grasas totales 4 g  
Sodio 105 mg  
Carbohidratos totales 23 g  
Proteína 3 g

## 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.

## Consejos

- Si no tiene harina de trigo integral, puede usar harina común.
- Puede recubrir su molde de 13 x 9 x 2 con papel manteca para desmoldar las barritas fácilmente antes de cortar.
- Cómo cocinar las batatas:
  - **Horno:** haga un corte de 1/4" en el extremo superior de cada batata y colóquela en una fuente para hornear, cubra con papel de aluminio y hornee a 450 grados por una hora
  - **Microondas:** pinche las batatas con un tenedor, envuélvalas con una toalla de papel húmeda, colóquelas en un plato apto para microondas y cocine en el microondas a temperatura alta por 6 minutos
- Asegúrese de que las batatas estén frías antes de usarlas en esta receta o las chispas de chocolate se derretirán.