



Barritas de batata y chispas de chocolate

Porciones: 18 | Tiempo de preparación: 20 minutos. | Tiempo total: 1 hora y 5 minutos.

Equipamiento:

Tazón grande
Tazón mediano
Fuente para hornear de 9 x 13 pulgadas

Utensilios:

Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras
Cuchillo

Ingredientes

Aerosol antiadherente
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 grasas
1 huevo grande, batido
3/4 taza de harina común
3/4 taza de harina de trigo integral
1 1/4 taza de avena de cocción rápida
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

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. Rocíe la asadera con aerosol antiadherente.
3. En un tazón para mezclar grande, combine el puré de batata con el azúcar. 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 la asadera 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.