




BARRITAS ENERGÉTICAS








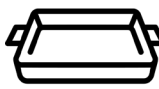

Ingredientes (12 BARRITAS)

				
150 gramos de avena	30 gramos de semillas de lino	13 dátiles	1 huevos	10 orejones

			
100 gramos de nueces	Media cuchara pequeña de levadura	60 gramos de Cereales Kellogg 's	50 gramos de mantequilla



Utensilios

						
Bol grande	Bol pequeño	Tenedor	Cuchara	Tabla y cuchillo	Bandeja horno	Guantes

Elaboración

- 1.- Echa agua en un bol grande.
- 2.- Pon los dátiles en el agua durante 15 minutos.
- 3.- Pica en trozos pequeños los orejones y las nueces.
- 4.- Saca los dátiles del agua.
- 5.- Pon los dátiles en un plato.
- 6.- Aplasta los dátiles hasta hacer una pasta.
- 7.- Pon la mantequilla en un bol.
- 8.- Mete la mantequilla en el microondas durante 30 segundos.
- 9.- Mezcla la mantequilla con la avena, las semillas y el huevo.
- 10.- Añade a la mezcla: los cereales, la levadura, los orejones troceados, la pasta de dátiles y las nueces.
- 11.- Ponte unos guantes y amasa la mezcla.



- 12.- Pon papel en una bandeja de horno.
- 13.- Echa la mezcla encima del papel.
- 14.- Alisa la masa con una cuchara mojada.
- 15.- Hornea las barritas durante 20 minutos a 160 grados.
- 16.- Saca la bandeja del horno y deja enfriar.
- 17.- Desmolda la masa y corta las barritas.

“Escanea para verlo y ¡a disfrutar!”

