

BARRITAS CASERAS DE CEREAL Y MANZANA



ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

EDUCAR
EN SALUD

INGREDIENTES:

- 1 taza (200 g) de avena.
- 1 taza (150 g) de copos de maíz preferentemente sin azúcar.
- 1 manzana mediana (180 g).
- 1 huevo.
- 2 cucharadas soperas (40 g) de azúcar.
- 1 cucharada soperas (15 cc) de aceite.
- 1 cucharada soperas (15 cc) de miel.
- Condimentos: esencia de vainilla, canela.

Podés agregarles frutos secos como almendras, nueces, maní.

Y acompañarlas con 1 vaso de leche o yogur descremado.

Antes de empezar a cocinar nos lavamos las manos y prendemos el horno (al mínimo).



MANOS A LA OBRA!!!

- Lavamos la manzana y la cortamos en cubos pequeños.
- Ponemos en una fuente para horno junto con la avena.
- Cocinamos en horno medio durante 20 minutos. Dejamos enfriar.
- Trituramos con las manos los copos de maíz y los mezclamos junto con la avena y la manzana.
- En un bowl mezclamos la miel, el aceite, el huevo, el azúcar y los condimentos.
- Mezclamos las dos preparaciones y lo incorporamos sobre una fuente y estiramos de forma pareja.
- Cocinamos en horno medio bajo durante 25 minutos o hasta que estén crocantes.
- Dejamos enfriar y cortar en 8 partes iguales.



RICA EN FIBRA

DE ESTA RECETA SALEN:

10 barras.

PORCIÓN SALUDABLE SUGERIDA:

1 unidad.

COSTO DE LA PORCIÓN:

\$12.

