

# Barretes de cereals



c/ Parlament, 26 (Parc Tivoli) · Vilafranca del Penedès  
Tel. 935 386 151 Mòb. 610 952 248  
info@vitampleni.cat / www.vitampleni.cat

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Berenar energètic saludable

**Dificultat:** ★★ ★

**Temps total d'elaboració:** 30 minuts

**Funció de la recepta:** Energètica

**Recepta per a:** 7 persones

**Preu per persona:** 1,50€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	35,30 g.
Hidrats	123,65 g.
Greixos	71,26 g.
Energia	1281 kcal

## INGREDIENTS

- 1 got de flocs de cereals variats
- 2 ous batuts
- 25gr. d'oli
- 1/2 culleradeta de postre de sal
- 1/2 got de farina
- 2 cullerades soperes de sucre integral de canya
- 1/4 de got de perletes de xocolata
- 1/2 got d'avellanes



## ELABORACIÓ

1. Escalfem el forn a 170°
2. Batem dos ous i hi afegim oli.
3. Afegim la farina, la sal i el sucre i ho barregem tot fins que quedi una massa ben lligada i homogènia.
4. Trossegem les avellanes amb una mà de morter
5. Afegim les perletes de xocolata i els trossos d'avellana.
6. Afegim els cereals i remenem bé.
7. Engrassem o folrem de paper de forn, un motlle d'uns 14x21cm
8. Estenem la barreja fins que quedi a un gruix d'uns 2,5cm aproximadament
9. Pressionem bé perquè no quedin forats entremig.
10. Vigilem que la superfície sigui plana perquè es cogui de manera uniforme.
11. Coure-ho al forn uns 20min.
12. Deixar refredar i desemmotllar-ho
13. Tallar-ho amb un ganivet de serra amb forma de barretes.
14. Embolicar-ho individualment.

## PROPIETATS

- Si el nen té intolerància o al·lèrgia al gluten és convenient utilitzar només els cereals que no contenen aquesta proteïna, com l'arròs o el mill i que també venen amb flocs.

- Ull amb la cocció, perquè si es couen massa quedaran massa dures. És normal que quan surt del forn estigui tou, espera't a que es refredi.

- Aquestes barretes són ideals per emportar i per menjar abans o durant l'activitat física.