

# Barretes energètiques amb iogurt

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Energètic i saludable

**Dificultat:** ★★ ★

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

**Funció de la recepta:** Energètica

**Recepta per a:** 7 persones

**Preu per persona:** 1,30€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	26,14 g.
Hidrats	73,18 g.
Greixos	48 g.
Energia	836 kcal

## INGREDIENTS

- 1 tassa de cereals variats.
- 1 iogurt natural (opcional de maduixa).
- Recomanem de cabra o d'ovella.
- 1 cullerada de sucre (recomanem integral de canya).
- ½ tassa de nous.
- ½ got de fruits vermells deshidratats (maduixes, aranyons, gerds, baies de goji...).

## ELABORACIÓ

1. Pre-escalfar el forn a 170 °C.
2. Posem tots els ingredients en un bol de més líquid a més sòlid.
3. Ho barregem fins que queda una pasta.
4. Ho premem bé en el motlle amb un gruix d'uns 2 cm. aprox.
5. Ho enforem a 170°C durant 30 min.
6. Quan estigui cuit, desemmotllem i tallem en forma de barreta.
7. Ho emboliquem individualment per guardar-les a la nevera o congelar-les.

## NOTES

- Les barretes les podem fer fins a 48h abans de la competició /entrenament si es guarden a la nevera.
- Les de mel són les que millor es conserven llargues hores sense refrigerar.
- Es poden congelar i anar traient a mida que es van necessitant. Les pots guardar congelades fins a 6 mesos.
- Si es couen massa quedaran endurides.
- Si algú té problemes digestius o al·lèrgia als fruits secs es pot prescindir d'aquests ingredients.
- Si ets celíac o no vols consumir gluten pots fer barretes només amb fruita i fruits secs.

