

Barreta energètica amb ou i farina

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Berenar energètic saludable

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Funció de la recepta: Energètic

Recepta per a: 7 barretes

Preu per persona: 1,30€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	6,17 g.
Hidrats	27,25 g.
Greixos	11,87 g.
Energia	237,14 kcal

* Valors per barreta

INGREDIENTS

- ½ got d'ametlles (crues o torrades)
- 2 ous batuts
- 25gr. d'oli
- ½ cullerada de sal
- 2 cullerades soperes de sucre ben plenes
- 1 tassa flocs de civada
- ½ tassa de farina (recomanem farina integral)
- ½ tassa d'avellanes (naturals o torrades)
- ½ tassa de fruits deshidratats (orellanes, panses, figues, dàtils...).



ELABORACIÓ

1. Escalfem el forn a una temperatura de 170°C
2. Batem dos ous i els hi afegim oli.
3. Afegim la farina, la sal, el sucre i ho barregem tot fins que quedi ben lligat.
4. Afegim les avellanes i els fruits deshidratats a trossos.
5. Afegim el got de cereals i ho barregem amb tots els ingredients.
6. Remenem bé fins a que quedi una pasta.
7. Engrassem amb oli el motlle i estenem la pasta a un gruix màxim de 2,5cm.
8. Coure-ho al forn uns 20 minuts.
9. Un cop fred ho tallem en forma de barreta.
10. Ho emboliquem individualment.

PROPIETATS

- 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.

La recepta es pot variar afegint trossos de torró, fruita fresca, perletes de xocolata... tot el que imagineu que us pugui agradar!

AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.