

Barretes energètiques amb xocolata i coco

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Complement/piscolabis

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Funció de la recepta: energètica

Recepta per a: 35-40 barretes

Preu per persona: 1 € /barreta

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	4,3 g.
Hidrats	12,8 g.
Greixos	8,1 g
Energia	145 kcal

*per barreta

INGREDIENTS

- 3 ous
- 500 g. cereals variats
- 150 g. farina civada
- 1 got de llet d'arròs
- 100 g. ametlla laminada
- 200 g. perles de xocolata (80% de cacau)
- 100 g. avellana trossejada
- Coco ratllat
- Oli d'oliva
- sal

ELABORACIÓ

1. En un bol, barreja la farina de civada i la llet d'arròs.
2. Afegeix l'oli i la sal.
3. Afegeix els fruits secs (ametlla i avellana) i barreja fins que quedi tot homogeni.
4. Aboca-hi les perles de xocolata i els flocs de cereals variats i segueix remenant.
5. Per últim, afegeix els ous batuts i fes-ne una mescla homogènia.
6. En una safata de forn, col·loca-hi un tros de paper de forn. Estén la massa sobre el paper i amb l'ajuda d'una espàtula reparteix per tota la safata, apreta una mica per a que quedi ben compacte.
7. Afegeix coco al gust per sobre i enforna 20 minuts a 170°C.
8. Deixa refredar. Seguidament desemmotlla i talla les barretes de la mida que més et convingui.
9. Ja les tens apunt per anar a fer esport!

PROPIETATS

- Recepta de barretes de cereals ideal per menjar quan surts de la feina abans d'entrenar o per els nens al sortir de l'escola abans de la extraescolar esportiva.
- Una opció fàcil de fer i pràctica ja que es pot congelar i anar traient a mida que les vas necessitant.
- Són molt energètiques i digestives.
- Es poden congelar i treure-les el dia abans d'anar a fer esport.

AL·LERGÒGENS



*No apte per a intolerants fructosa.

