

BARRITAS DE CEREALES CON DÁTIL Y ALBARICOQUE



PARA 12 BARRITAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, trigo, gluten, frutos secos.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12-15 minutos

INGREDIENTES

50 g de avena (también puedes usar copos de trigo sarraceno, copos de quinoa o copos de mijo)
100 g de orejones de albaricoque, picados finamente
150 g de dátiles deshuesados, picados finamente
1 cucharadita colmada de mantequilla (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 ° C/160 ° C de convección/ 4 de gas.
2. Vierte todos los ingredientes en un bol y mezcla todo bien. Luego, con las manos limpias, amasa hasta que se forme una pasta homogénea.
3. Extiende la pasta uniformemente en una bandeja para horno forrada con papel de hornear formando un cuadrado de 13-14 cm.
4. Cocina la pasta 12-15 minutos hasta que esté dorada.
5. Retira la bandeja del horno y corta la pasta en seis hacia un lado y en dos hacia el otro para obtener 12 barras.
6. Deja enfriar y estarán listas para servir.

CONSEJOS:

- Se conservan bien en una lata hermética hasta una semana, y toda la familia puede disfrutarlas.
- Para un desayuno o tentempié saludables, puedes servir las acompañadas de un batido de fresa.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/leFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIJA




AlmiClub
Apoyando la Nutrición Temprana