MARÍA



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Barritas de frutos secos

20min · 4 raciones · 143 kcal

Ingredientes

- **1** huevo
- **1 cda.** miel
- **2 cdas.** copos de avena
- **1** cdita. semillas, pipas, pasas y cacao puro
- **60 gr** frutos secos

POR RACIÓN

Proteínas	**5,2 g**
Grasas	**9,9 g**
Hidratos	**10 g**
Fibra	**1,5 g**

Elaboración

1. Juntamos todos los ingredientes en un bol y mezclamos con ayuda de una lengua de cocina
2. Precalentamos el horno
3. Ponemos papel de horno en un molde, añadimos la mezcla y horneamos 20 minutos a 170°
4. Cortamos cuando esté recién salido del horno, en caliente, y es momento de añadir nuestras cremas de frutos secos favoritas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy