Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Barritas energéticas de cereal

6 raciones 200 kcal

Ingredientes

- 100g arroz
- 300ml de bebida de avena
- 2 ralladuras de naranja y 1 de limón
- 1 rama de canela
- Edulcorante (opcional)
- 50g de orejones
- 50g de dátiles
- 30g de miel
- 15g de nueces
- 1/2 tableta de chocolate
- Aceite de coco (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	3,1 g
Grasas	4 g
Hidratos	40 g
Fibra	3,6 g

Elaboración

1. Pica los orejones y los dátiles
2. Hierve la bebida de avena y añádele el arroz, las ralladuras y la rama de canela
3. Una vez hervido quita las ralladuras y la rama de canela y añade todos los ingredientes salvo el chocolate
4. Déjalo enfriar 1 hora en la nevera
5. Añade el chocolate derretido sobre toda la superficie y déjalo al menos 12 horas en la nevera para que se quede más compacto

RECOMENDACIONES

Puedes congelar las barritas para que te duren más y comértelas frías o descongelarlas en el micro rápidamente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition