

Barrita de Proteína de Avena Casera

Ingredientes:

Para 12 personas

- 2 gatas
- 1 taza de proteína en polvo sin sabor
- ¼ C de almendras picadas
- ¼ C pasas / pasas / frutos secos
- ½ cucharada de canela
- ¼ c de mantequilla de nueces
- ¼ C de miel o agave
- ¼ taza de leche de almendras sin azúcar
- ¼ taza de puré de manzana sin azúcar
- ¼ C de chispas de chocolate amargo



*GLUTEN-FREE

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 Bar
Amount per serving	
Calories	180
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 59mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 170mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Direcciones:

1. En un tazón grande combine la avena, proteína en polvo, nueces, frutas y canela.
2. En un recipiente aparte, combine la mantequilla de nueces, la miel, la leche y puré de manzana.
3. Microondas los ingredientes húmedos durante 30 segundos para ablandar la mantequilla de nueces y cariño.
4. Mezcle todos los ingredientes y luego agregue las chispas de chocolate.
5. Rocíe una sartén de 11x 13 con aceite en aerosol o cubra con papel pergamino.
6. Presione la mezcla firmemente en el molde o haga bolas con las manos.
7. Refrigere por 20 minutos, corte y sirva.
8. Conservar en el refrigerador.