

BARRAS DE CEREAL SIN GLUTEN



Ingredientes

2 Tazas de pipocas de quínoa

1 Taza de Manjar NESTLÉ®

1 Huevo

½ Taza de almendras

1 Taza de coco rallado

1 taza de semillas o frutos secos surtidos (maravilla, Goji, cramberrries, etc)

Preparación

1.- En un bowl junta todos los ingredientes y mezcla hasta lograr unir completamente, formando una masa húmeda. Reserva.

2.- Sobre una lata de horno, con papel mantequilla espolvorea la mitad del coco rallado y dispone la masa esparciéndola formando un rectángulo, cubriendo con el resto del coco, lleva a horno pre-calentado durante 10 minutos a 200 °C. Hornea a 180°C durante 18 a 20 minutos, o bien hasta dorar levemente.

3.- Retira del horno y deja enfriar. Corta rectángulos de 10 cm x 3 cm. Guárdalo envueltos en papel metálico o plástico por unidades o bien en un frasco de vidrio con tapa. Recuerda que la porción sugerida es de una porción por persona.



Dificultad:
Baja



Porciones:
10



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	126 Kcal
Proteínas:	2.1 g
Grasa Total:	5.5 g
Colesterol:	23 mg
H. de Carbono:	18.0 g
Fibra Dietética:	0,7 g
Sodio:	13 mg