



Dificultad:
Baja



Porciones:
10



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 104 Kcal |
| Proteínas: | 2.9 g |
| Grasa Total: | 3.6 g |
| Colesterol: | 0,5 mg |
| H. de Carbono: | 15.2 g |
| Fibra Dietética: | 1,3 g |
| Sodio: | 51 mg |

BARRITAS DE CEREALES

Ingredientes

- 2 Tazas de cereal MULTI CHEERIOS® NESTLÉ®
- ½ Taza de harina integral
- ½ Taza de coco rallado
- ½ Taza de almendras
- 1 Yoghurt batido vainilla NESTLÉ®
- 2 Cucharadas de miel

Preparación

1.- En un bowl junta todos los ingredientes y trabaja con la ayuda de tus manos hasta homogenizar todo y conseguir una preparación en donde los ingredientes queden bien pegados entre si, sin moler los cereales MULTI CHEERIOS® NESTLÉ®.

2.- Forma un rectángulo sobre una lata previamente enmantecada y cubierta con papel mantequilla también, esto lo logras presionando con tus manos hasta dejar la preparación extendida con un grosor de 1 cm. Aproximado. Lleva la preparación a horno previamente calentado y hornea durante 20 minutos aproximados hasta ver la preparación levemente dorada y con una textura firme.

3.- Retira del horno y voltea la plancha cuidadosamente sobre un mesón frío, retira el papel mantequilla en tibio y corta rectángulos de 5 cm de largo por 2 de ancho y así comienzas a obtener tus barras de cereales. Las puedes envolver una a una en un papel adecuado para esto y así la puedes usar como una colación.