

BARRAS ENERGÉTICAS DE AVENA, CHÍA CON FRESAS O FRAMBUESAS

Ingredientes:

- 1 taza de fresas o frambuesas
- 1 cdta de miel de abeja
- 1 cdta de jugo de limón
- 1 cda de semillas de chía
- 1 cda de margarina light
- 1 taza de avena
- 1 taza de nueces mixtas
- 1 y 1/4 de taza de pasas
- 1 sobre de Natuvia con Probióticos
- ½ cdta de sal gruesa
- 1 cdta de vainilla

Preparación:

1. Poné las fresas o frambuesas, la miel, el jugo de limón, la chía y la margarina en un procesador de alimentos y tritirá hasta formar una pasta.
2. Luego incorporá la avena, las nueces mixtas, las pasas, el sobre de Natuvia con Probióticos, la sal gruesa y la vainilla.
3. Mezclá todo muy bien, presioná en una bandeja 8 x 8 y llevá a refrigeración.
4. Luego, cortá en barritas y disfrutá en el desayuno o como merienda.