

# BARRITAS HORNEADAS DE SEMILLAS Y AVENA

## Ingredientes:

Rendimiento aproximado: 10-12 barras

- Avena integral o gruesa: 2 tazas (200 g)
- Semillas de chía: 2 cucharadas (20 g)
- Semillas de linaza molidas: 1 cucharada (10 g)
- Semillas de girasol:  $\frac{1}{4}$  de taza (35 g)
- Almendras picadas:  $\frac{1}{4}$  de taza (30 g)
- Arándanos deshidratados:  $\frac{1}{4}$  de taza (40 g)
- Natuvia Granulado:  $\frac{1}{3}$  de taza (30 g)
- Claras de huevo: 2 unidades (60 ml)
- Aceite de coco derretido:  $\frac{1}{4}$  de taza (50 ml)

## Preparación:

1. Prepará el molde y el horno: precalentá el horno a 180 grados celsius (o 350 grados Fahrenheit). Forrá un molde rectangular (que mida más o menos 20 por 15 centímetros) con papel de hornear, dejando que sobresalgan los extremos para que te sea más fácil desmoldar.
2. Juntá los secos: en un recipiente grande, mezclá los copos de avena, la chía, la linaza, las semillas de girasol, las almendras picadas, los arándanos deshidratados, Natuvia Granulado y la pizca de sal. Revolvé bien con una cuchara para que el endulzante se distribuya por toda la mezcla.
3. Montá el ligamento: en otro bowl aparte, mezclá las claras de huevo, el aceite de coco derretido y la esencia de vainilla. Batí un poco con un batidor de globo.
4. Vertí la mezcla líquida sobre los ingredientes secos. Con una espátula o cuchara de madera, mezclá hasta que toda la avena y las semillas queden bien humedecidas y compactas.
5. Pasá la mezcla al molde que tenías listo y presioná muy bien con la espátula o con el fondo de un vaso para que quede una capa uniforme y compacta. Esto es importantísimo para que no se desarmen al cortarlas.
6. Llevá al horno por 20 a 25 minutos. El tiempo varía según tu horno, pero debés sacarlas cuando los bordes se vean ligeramente dorados.
7. Enfría y cortá: sacá el molde del horno y dejá que se enfríe completamente antes de cortar. Con la ayuda del papel de hornear, sacá la plancha de avena y cortala en 12 barritas del tamaño que más te guste.