

# *Barritas energéticas de frutos secos*

## INGREDIENTES

● ANACARDOS	200GR
● ALMENDRAS	80GR
● COCO RALLADO	40GR
● UVAS PASAS	30GR
● SEMILLAS DE CALABAZA	15GR
● SEMILLAS DE CHÍA	1C
● ESENCIA DE VAINILLA	1CF
● PASTA DE DÁTIL	80GR

## PREPARACIÓN

- PRECALIENTA EL HORNO A 180°C Y FORRA UN MOLDE PARA HORNEAR CUADRADO CON PAPEL DE HORNEAR
- AÑADE TODOS LOS FRUTOS SECOS, LAS SEMILLAS, LA FRUTA DESHIDRATADA Y SAL SI LO DESEAS A UN BOL Y REMUÉVELO.
- EN OTRO BOL PEQUEÑO, MEZCLA LA ESENCIA DE VAINILLA Y LA PASTA DE DÁTIL. VIÉRTE ESTO SOBRE LOS FRUTOS SECOS Y REMUÉVELO TODO, HASTA QUE ESTÉ BIEN CUBIERTO.
- VIÉRTE LA MEZCLA EN EL MOLDE PARA HORNEAR Y UTILIZA EL DORSO DE UNA CUCHARA GRANDE O UNA ESPÁTULA PARA APLANARLO EN UNA SOLA CAPA.
- HORNEA DURANTE 30-35 MINUTOS Y LUEGO DEJA ENFRIAR DURANTE UNA HORA EN EL MOLDE.
- UNA VEZ QUE LAS BARRAS DE GRANOLA SE HAYAN ENFRIADO POR COMPLETO, CÓRTALAS EN BARRAS. PUEDES CORTAR TODA LA PORCIÓN POR LA MITAD, Y LUEGO DIVIDIR CADA MITAD EN SEIS BARRAS, PARA UN TOTAL DE 12 BARRAS DE GRANOLA.