

Bolas energéticas de frutas

INGREDIENTES

- | | | | |
|------------------------|------------|--------------|-------|
| ● ACEITE DE OLIVA | 70GR | ● UVAS PASAS | 25GR |
| ● CREMA DE ALMENDRAS | 120GR | ● ARÁNDANOS | 125GR |
| ● PASTA DE DÁTIL | 2C | | |
| ● HUEVO | 1 UNIDAD | | |
| ● PLÁTANO | 2 UNIDADES | | |
| ● AVENA | 90GR | | |
| ● HARINA DE ALMENDRA | 100GR | | |
| ● ALMENDRAS PARTIDAS | 45GR | | |
| ● SEMILLAS DE CALABAZA | 60GR | | |

PREPARACIÓN

- PRECALENTAR EL HORNO A 180°C CON VENTILADOR. ENGRASAR UN MOLDE DE 16 X 26 CM. FORRAR LA BASE Y LOS LADOS CON PAPEL DE HORNO, EXTENDIENDO EL PAPEL 2 CM POR ENCIMA DE LOS BORDES.
- HORNEAR DURANTE 25 MINUTOS O HASTA QUE SE DORE. ENFRIAR COMPLETAMENTE EN EL MOLDE. CORTAR EN 16 TROZOS. GUARDAR EN UN RECIPIENTE HERMÉTICO FORRADO CON PAPEL DE HORNO EN LA NEVERA.

- PON EL ACEITE, LA MANTEQUILLA, LA PASTA DE DÁTIL Y EL HUEVO EN UN BOL PEQUEÑO Y BÁTELO HASTA QUE ESTÉ BIEN COMBINADO.

- COLOCAR EL PLÁTANO, LA AVENA, LA HARINA, LAS ALMENDRAS, LAS SEMILLAS DE CALABAZA Y LAS PASAS EN UN BOL GRANDE. AÑADIR LA MEZCLA DE ACEITE Y MEZCLAR HASTA QUE ESTÉ BIEN COMBINADA. INCORPORAR SUAVEMENTE LOS ARÁNDANOS. TRANSFERIR LA MEZCLA A LA SARTÉN Y, CON EL DORSO DE UNA CUCHARA DE METAL, EXTIÉNDALA UNIFORMEMENTE.