

# 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.