



Barritas energéticas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Tiempo total: 30 minutos

Porciones: 5 tacos o para 5 personas

Esta receta es de Thermomix, tal cual, con unas pequeñas modificaciones y comentarios de mi cosecha ya me conocen.

Cuando yo supe la diferencia que este aparato podía hacer en mi cocina, me la compré sin pensarlo (lo había pensado ya durante 5 años pero no me supieron explicar en realidad lo que a mí me interesaba saber) pero en fin esa es otra historia...

A lo que voy, esta receta es una de las que se pueden adaptar a un procesador de alimentos. Aunque el resultado será menos preciso y un poco más lento, bien vale la pena intentarlo porque son buenísimas y sobre todo, muy saludables.

En casa las hacemos bastante seguido y vamos variando los frutos secos y las nueces y semillas.

Ingredientes:

- 100 gr. Dátiles sin hueso.
- 100 gr. Nueces (se pueden sustituir por almendras sin cáscara o cacahuates).
- 100 gr. Hojuelas de avena.
- 50 gr. Coco rallado (sin endulzar).
- 200 gr. Plátanos maduros (200 gr.).
- ½ cucharadita de sal fina.
- ¼ cucharadita de canela molida.
- Papel pergamino para cubrir el molde.
- Procesador de alimentos.
- Aceite en aerosol.

Procedimiento:

Engrasar el molde con el aceite en aerosol y cubrir toda la base con una tira ancha de papel pergamino que sobresalga un poco por ambos lados del molde.

Primero se agregan los dátiles al procesador y se pulsa las veces que sean necesarias para trocearlos en pedacitos de tamaño mediano (que no queden muy pequeños o se muele mucho). Se baja con una espátula lo que se haya quedado a las paredes.

Después se agregan el resto de los ingredientes y se activa el procesador en pulsos para que se pueda



Barritas energéticas

controlar el tamaño de los pedacitos que van resultando de moler todo junto. Nuevamente hay que cuidar que no queden remolidos o como puré. Se tiene que seguir sintiendo la textura.

Vaciar la mezcla sobre el molde y se aprieta muy bien con la ayuda de una espátula, contra el fondo y las paredes, a que quede compactada.

Llevar a hornear a 180°C hasta que se vea que los bordes se empiezan a dorar.

En ese momento se retira del horno y se deja enfriar al menos 30 minutos antes de desmoldar con la ayuda del papel y partir las barritas al tamaño deseado.

Una vez frías, de preferencia hay que guardar en refrigeración (por el plátano) en un recipiente hermético.

¡BUEN PROVECHO!