

## Barritas de cereal caseras

### Ingredientes

- 1 yogurt light descremado sin azúcar
- 4 cdtas. de miel de abeja
- 90 gr. de arándanos secos
- 4 cucharadas de linaza
- 100 gr. de harina integral
- ½ taza de cereal en cuadritos
- 1 taza de avena tradicional
- 2 cucharadas de semilla de girasol

### Preparación

- En un bol disponer el yogurt, la miel (debe estar líquida en lo posible), los arándanos secos, la linaza, la avena, las semillas de girasol, el cereal en cuadritos (triturados) y finalmente la harina integral.
- Unir con la ayuda de una cuchara de madera con el fin de lograr la integración de todos los ingredientes.
- Disponer la preparación en una budinera o bandeja de horno eléctrico (utilizar papel mantequilla para evitar que se pegue).
- Hornear a temperatura media por 15 min aprox. Una vez lista entibiar levemente y cortar de forma rectangular.
- Dejar enfriar antes de servir.

### Información nutricional

1 porción

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Energía (Kcal)          | 119   |
| Proteínas (g)           | 4,2   |
| Lípidos (g)             | 1,9   |
| Colesterol (mg)         | 0,7   |
| Hidratos de Carbono (g) | 22,2  |
| Sodio (mg)              | 56,7  |
| Índice Glicémico (IG)   | Medio |



12 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos