

## COLACIONES

# Barritas de Cereal Caseras



12 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos

## Ingredientes

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

## Información nutricional

### 1 porción

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

## 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 minutos aprox. Una vez lista entibiar levemente y cortar de forma rectangular.
- Dejar enfriar antes de servir.