



| Fácil



| 60 min



| 12 unidades



| 1,1 € / 12 u

INGREDIENTES

- 70 g harina de trigo integral
- 100 g copos de avena
- 100 g compota de manzana
- 50 g aceite de oliva virgen extra
- 50 g miel
- c.s. canela molida
- 4 g levadura química
- Sal



ALÉRGENOS

CONTIENE
GLUTEN

ELABORACIÓN

1. En un bol mezclar la harina, copos de avena, miel, levadura, canela y una pizca de sal.
2. Añadir el aceite y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
3. Dividir la masa en dos partes iguales.
4. En un molde pequeño cuadrado o rectangular forrado con papel de hornear, colocar una parte de la masa extendida.
5. Encima poner la compota de manzana y colocar por encima el resto de la masa, alisar con una espátula.
6. Hornear a 180 °C con calor arriba y abajo durante unos 25 minutos.
7. Sacar del molde y dejar enfriar sobre rejilla.
8. Una vez frío, cortar las barritas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| por ración | energía 70 Kcal | hidratos de carbono 13,6 g | azúcares 5,9 g | Grasas 0,6 g | grasas saturadas 0,1 g | Proteínas 1,7 g | Fibra 1,6 g | Sal 0,2 g |
|------------|--------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------|---------------------------|--------------------|----------------|--------------|
|------------|--------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------|---------------------------|--------------------|----------------|--------------|

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si no tienes compota, puedes utilizar las manzanas que tienes en casa y hervirlas hasta que se vuelvan blandas, aprovecha lo que tengas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Cuando hagas las barritas aprovecha del horno caliente para cocer otros platos de la comida o de la cena, ahorrando tiempo y energía.
- Si te apetece puedes incluir trozos de frutos secos o fruta deshidratada, como pasas.