

BARRITAS DE AVENA CON PLÁTANO

Deliciosas y energéticas barras de avena con plátano.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 a 12 barras (según el grosor)

- 4 plátanos chicos o 2 grandes
- 2 cdas. ajonjolí o sésamo
- 2 cdas. semilla calabaza
- 2 cdas. semilla girasol
- 3 cdas. leche vegetal
- 2 cdas. aceite vegetal (que no sea de oliva)
- 5 cdas. miel de agave
- 140 g. harina avena
- 50 g. nueces
- 75 g. arándanos

Modo de preparación

un recipiente ponemos 75 gr de arándanos, agregamos agua caliente a cubrir. Dejamos hidratar durante 10 minutos. Apartamos

una sartén a fuego alto y cuando ya esté caliente, agregamos 50 gr de mitades de nueces pecanas. Movemos durante 2 minutos. Retiramos de la sartén y apartamos en un plato.

la misma sartén agregamos 2 cucharadas de semillas de girasol y 2 cucharadas de semillas de calabaza. Bajamos a fuego bajo.

Mezclamos durante 2 minutos y retiramos en otro plato.

la misma sartén agregamos 2 cucharadas de ajonjolí y movemos por 30 segundos. Retiramos. Apagamos el fuego.

los arándanos y apartamos.

4 plátanos dominicos en una licuadora (previamente pelados y partidos por mitades). Pueden ser dos plátanos de los grandes si gustan. Agregamos los arándanos, las nueces, agregamos 5 cucharadas de miel maple o de agave, 3 cucharadas de leche vegetal, 2 cucharadas de aceite vegetal y licuamos hasta mezclar bien.

el horno a 170 ° C ó 330° F

la mezcla de la licuadora a un bowl, agregamos poco a poco 140 gr de harina de avena y mezclamos, (Agregando y mezclando)

un molde y tamizamos con un poco de harina de trigo y le extendemos nuestra mezcla. Nos ayudamos con una palita de cocina húmeda. Ya que está pareja la mezcla, le esparcimos las semillas de girasol, las semillas de calabaza y las semillas de ajonjolí a toda la superficie.

un poco las semillas a la mezcla con una palita de cocina.

al horno durante 12 minutos y retiramos del horno.

con un cuchillo del tamaño y la forma que ustedes quieran las barritas) Pueden ser en cuadros o rectángulos) Y dejamos enfriar. Desmoldamos.

.

Ver video

@brendagutierrez3649

Hoy preparé las barritas con mi hijo (cuarto años)!! Disfruté tanto mirar su carita concentrada al partir el plátano, espolvorear las semillas!! Ambos disfrutamos mucho el momento y sobre todo el resultado.

Muchas gracias por tan deliciosa receta!

@alto2703

Como siempre es un gusto verlos y escucharlos. Ya esperaba el viernes para la nueva receta. Gracias por su trabajo y sobre todo les agradezco mucho que siempre se dan el tiempo de contestar nuestros comentarios eso le da mucha calidez al canal y un verdadero sentimiento de familia. Familia Vegan.

Bendiciones.

@hildac4121

Buenos días. Que delicia de baritas. Me encantan todas las recetas. Gracias a ustedes no tengo que comprar. Las tengo que hacer para mis hijos y todos los que quieran disfrutarlas . Disfruto cuando lo prueban se ven deliciosas y crocante. Muchos saludos Dios los cuide mucho Bendiciones.

@rosasaavedra1784

Esto era lo que me faltaba un tentempié, porque estoy empezando con cambio de alimentación y me agarra un hambre de perrito perdido en feria. Muchísimas gracias mis amigos Deyanira y Alfonso. Besos y abrazos desde Los Ángeles, California.

Sus fans Rosa y Salvador.

