

Barritas crunch

4 porciones

Ingredientes

- ½ taza de pasas de uva
- ½ taza de avena arrollada
- ½ taza de harina integral
- ½ taza de mezcla de cereales
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 2 nueces
- 2 cucharadas de **SUCRALIGHT POLVO**
- 3 claras
- 1 naranja

Elaboración

Rallamos la cáscara de la naranja y luego la pelamos totalmente. Picamos la pulpa pelada y cocinamos todo junto a fuego suave, hasta que el jugo se reduce y empieza a caramelizar.

Mezclamos la harina, nueces picadas, avena, pasas de uva y mezcla de cereales, agregamos la naranja cocida y **SUCRALIGHT POLVO**

Batimos las claras a nieve y las unimos a la preparación en forma envolvente.

Aceitamos apenas una placa rectangular para horno, volcamos la preparación y presionamos suavemente para alisar. Cocinamos en horno moderado durante 15 minutos, retiramos y cortamos en forma de bastones. Rociamos con las semillas de sésamo y cocinamos 20 minutos más en horno suave.

Retiramos, dejamos enfriar y servimos.



1 porción: 317 calorías aprox.

Glúcidos 60 g
Proteínas 6.3g
Lípidos 5.8g

