Tecnología Doméstica PROFECO | Ya sea para tu casa o para emprender, te decimos cómo hacer:

BARRAS DE AVENA

INGREDIENTES

- 250 g de avena
- ⅓ de tz de semillas de girasol
- ⅓ de tz de cacahuates
- ⅓ de tz de amaranto
- ⅓ de tz de aceite de canola
- ⅓ de tz de jarabe de agave

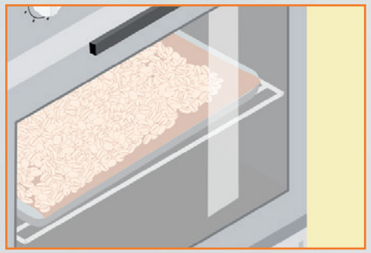
UTENSILIOS

- Charola de 29 x 21.5cm
- Papel para honear y cocinar
- Pala de madera
- Guante para tomar cosas calientes

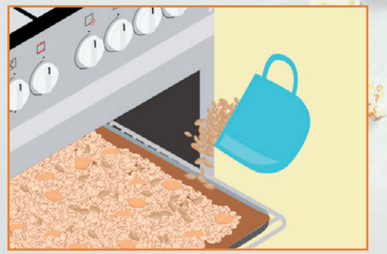
Tiempo de elaboración: 1 hora
Caducidad: 3 meses
Rendimiento: 14 barritas
Costo: $31.80

PROCEDIMIENTO

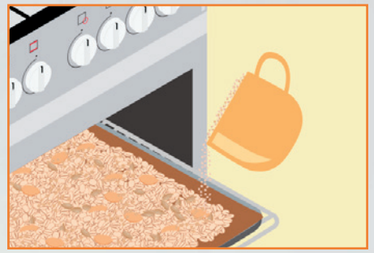
1 Forra el fondo de la charola con el papel y coloca la avena encima.



2 Mete al horno a 180ºC a que dore moviendo cada 10 minutos sacando la charola cada vez.



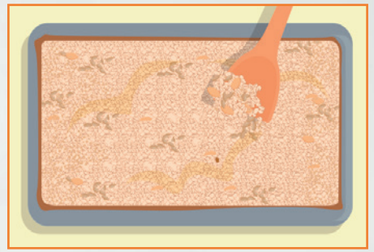
3 Agrega las semillas de girasol y los cacahuates moviendo de vez en cuando durante 10 minutos y sacando la charola cada vez.



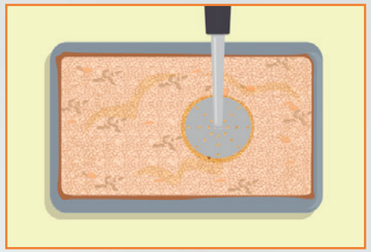
4 Agrega el amaranto, mezcla perfectamente y mueve ocasionalmente durante 10 minutos. Cuida que no se queme.

5 En un recipiente mezcla la miel con el aceite y vacíalos sobre los ingredientes de la charola.

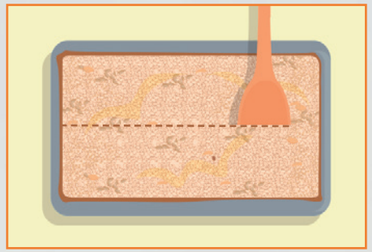
6 Mezcla perfectamente y deja 5 minutos más dentro del horno.



7 Saca la charola del horno, distribuye los ingredientes.



8 Compactálos bien y deja enfriar completamente.



9 Con una pala de madera corta las barritas comenzando por la mitad (en la parte más larga) y después cada 4 cm.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO tv