



BARRAS DE ENERGÍA

INGREDIENTES:

- 160 g de nueces pecán, troceados
- 130 g de copos de avena
- 80 g de mantequilla
- 175 g de miel
- 1 cucharadita de canela
- 50 g de copos de maíz
- 30 g de cereal de arroz inflado
- 100 g de pasas o sultanas

PREPARACIÓN:

1. Tuesta las nueces pecán en la sartén antiadherente hasta que empiecen a desprender aroma y luego ponlas en el recipiente grande para mezclar. En la misma sartén, tuesta los copos de avena durante 1-2 minutos. Ponlos en el recipiente para mezclar con las nueces pecán.
2. Calienta a fuego bajo en la olla de 2 litros la mantequilla, la miel y la canela hasta que la mantequilla esté derretida. Mézclalo y viértelo en el recipiente con las nueces pecán y los copos de avena. Añade los copos de maíz, el arroz hinchado y las pasas o sultanas. Remueve con una cuchara de madera.
3. Pon la mezcla en una bandeja de hornear con papel de horno y presiónala suavemente para formar un rectángulo.
4. Deja que se enfríe a temperatura ambiente hasta que esté firme y luego córtala en barras.