



Barras de Energía de Dátiles

Hace 24 barras

3 tazas (415 gramos) de dátiles secos

Agua hirviendo

1 taza (170 gramos) de almendras

1 taza (99 gramos) de nueces

1/2 cucharilla de canela

1/4 de cucharilla de sal

Forre una fuente de 9x13 pulgadas (23x33 cts.) con papel de horno (parchment) o un plástico ligeramente engrasado.

Remoja los dátiles con agua hirviendo por 20 minutos o hasta que estén suavizados. Descarte el agua y póngalos a un lado.

Meta las nueces y almendras con la canela y el azúcar en una procesadora de comida. Procese hasta que las nueces y almendras estén picaditas pero no molidas. Agregue los dátiles colados y procese hasta tener una bola como de masa.

Vierta la mezcla dentro de la fuente y espárzala con una espátula. Mójese las manos y forme un rectángulo de un grosor uniforme. Córtelos en 24 barras. Cúbralas con un pedazo extra de papel y meta al refrigerador hasta el día siguiente.

Saque las barras del refrigerador. Separe las barras y envuélvalas con papel aluminio. Guárdelas en el refrigerador por unas dos semanas o congélelas. Estas le duraran unos 2 meses en el congelador.

CALORÍAS 120,62; GRASA 6.84 grs (sat 0,62; mono 3,15; poli 2,67); PROTEÍNA 2,52 grs; FIBRA 1.41 grs; CARBS 13,64 grs; COLESTEROL 0,00 mg; HIERRO 0,51 mg; SODIO 25,85 mg; CALCIO 28.17 mg