

Barritas de dáttil y nuez sin gluten



Libera Tu Salud,
tiene para ti la receta perfecta
para poner en uso tu Vitamix.

Estas barritas, son ideales para
preparar como snack o colación
de la tarde, e incluso para ese
antojo dulce de vez en cuando,
¡No te las puedes perder!



Tiempo de preparación: 45 minutos

Porciones: 9 porciones

Ingredientes

- 1 taza de nueces picadas
 - $\frac{3}{4}$ de taza de dátiles sin hueso picados
 - Ralladura de 1 naranja
 - 3 huevos grandes
 - $\frac{1}{2}$ taza de azúcar granulada
 - $\frac{1}{4}$ taza de jugo de naranja
 - Canela molida al gusto
-

Equipo de producción:

- Vitamix
- Tabla para picar
- Cuchillo
- Bowl
- Molde apto para horno
- Horno



Preparación:

- 1** hornee sus cacahuates y nueces de la india a 180°C por 15 a 20 minutos hasta que estén bien tostados.
- 2** Coloque los cacahuates y nueces de la India en el vaso de la Vitamix y cierre la tapa.
- 3** Encienda la licuadora y comience con la velocidad más baja hasta llegar a la velocidad máxima.
- 4** Utilice la barra presionadora para incorporar bien dentro del vaso las nueces.
- 5** Licue alrededor de 2 minutos más, para obtener la consistencia deseada.
- 6** Transfiera a un bowl de vidrio de su preferencia y disfrute.



Aporte por porción:

Calorías: 190 kcal
Grasa total: 11.5g
Carbohidratos: 23g
Proteína: 4g
Fibra: 2g

Valor nutrimental

| Alimento | Aporte de vitaminas por porción | Aporte de minerales por porción |
|----------|---|--|
| Nueces | Vitamina E Vitamina C Vitamina A Vitamina B1 | Calcio Hierro Fósforo Potasio |
| Dátiles | Vitamina E Vitamina C Vitamina A | Zinc Cobre Calcio Fósforo |
| Huevo | Vitamina A Vitamina E Vitamina B2 Vitamina B12 | Fósforo Zinc Hierro |