

# Barras de Cereal por Virginia Sar

Tiempo de preparación: 60 Min



## Ingredientes

### Cobertura

**Pistachos:** 1/2 Taza

**Arándanos:** 1 Taza

**Miel:** 1 Taza

**Avena:** 2 Tazas

**Coco rallado:** 1/2 Taza

### Masa

**Azúcar rubia:** 1 Taza

**Huevo:** 1 Unidad

**Esencia De Vainilla:** 1 y 1/4 cdita

**Mantequilla:** 1 Taza

**Sal gruesa:** 1 cdita

**Bicarbonato:** 1 cdita

**Harina integral:** 2 y 1/2 Tazas

**Avena:** 2 y 1/2 Taza

### Relleno

**Azúcar rubia:** 1 Taza

**Almidón:** 1 cdita

**Jugo de manzana:** 1/2 Taza

**Arándanos:** 2 Tazas

## Preparación de la Receta

### Relleno

- En una olla al fuego, colocar los *arándanos* y el azúcar rubia. Dejar que tome temperatura
- Añadir el almidón y el *jugo de manzana*

- Dejar que reduzca y que se caramelicé a fuego medio
- Reservar.

## Masa

- En una batidora, colocar la *mantequilla* pomada y el azúcar rubia
- Procesar hasta cremar
- Añadir el *huevo* y la esencia de vainilla.
- En un bol, mezclar la *harina* integral con el bicarbonato, la sal gruesa y la *avena*
- Agregar estos secos a la batidora, de a cucharadas y sin dejar de batir.
- Disponer la mezcla en una placa de horno, procurando que quede bien lisa y bien distribuida
- Untar la superficie con el relleno de *arándanos*
- Reservar.

## Cobertura

- En un bol, mezclar la *avena*, los *arándanos*, la miel, el coco rallado y los pistachos
  - Disponer a modo de cobertura sobre los *arándanos*, cuidando que quede parejo.
  - Llevar al horno y cocinar a 180 °C durante 35 minutos
  - Retirar, dejar enfriar, desmoldar, cortar en porciones y servir.
- 
- Al comprar los *arándanos*, elige aquellos que estén firmes y con la piel suave, brillante y de *color* homogéneo (que puede variar del rojo claro al rojo intenso)
  - Descartar aquellos que estén rotos, blandos o que no estén maduros (con la piel en tonos blancos o verdes).

## Para pomar la mantequilla

### ret&iacute;ute

- Rala de la nevera, córtala en pedacitos y ponla en el microondas de a 10 segundos, cuidando que no se funda pero que quede bien cremosa.
- Recuerda que, a la hora de cocinar, siempre es mejor que el *huevo* esté a temperatura ambiente.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/barras-de-cereal-por-virginia-sar>