

Barras de Equisoy Light Vainilla

Tiempo de preparación: 15 Min



Ingredientes

Banano: 1 Unidad

Chips de Chocolate: 1 Taza

Equisoy light vainilla Taeq: 1/2 Taza

Multifibra Taeq: 3 Tazas

Syrup de maple Taeq: 4 cdas.

Almendras Taeq: 1 Taza

Crema de maní Taeq: 1 Taza

Leche en polvo: 1 Taza

Pasas de Uva: 1/4 Taza

Otros

Papel parafinado: c/n

Para la mantequilla de maní

Aceite vegetal Taeq: 1 y 1/2 cdita.

Maní ligh Taeq: 2 Tazas

Sal: Una pizca

Azucar: 1/2 cdita.

Preparación de la Receta

- Mezclar los ingredientes secos en un bowl.
 - Reservar las almendras, multifibra, leche en polvo Equisoy, chips de *chocolate* y uvas pasas.
 - Licuar la *crema* de *maní* con el banano y luego con la mezcla de ingredientes secos, pasar esta mezcla a una lata para horno, o refractaria, previamente engrasada y presionar.
 - Hornear a 180°C durante 15 minutos.
 - Dejar enfriar, luego cortar en cuadrados o barras.
-
- Si haces actividad física es ideal recuperar la energía perdida por el entrenamiento consumiendo alimentos ricos en energía y proteína, las barras de equisoy vainilla Taeq pueden ser una excelente opción para lograr este objetivo.

