

# BARRAS DE AVENA

## Lista de INGREDIENTES

Avena en hojuelas	2 tazas
Canela	½ cucharadita
Sal	½ cucharadita
Proteína de suero en polvo o	½ taza
Leche NIN alta en proteínas	1 porción
Mantequilla de maní	½ taza
Néctar de agave	½ taza
Mini chispas de chocolate	¼ taza

## Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Forrar un molde para hornear de 5 x 7 pulgadas u 8 pulgadas con papel encerado o pergamino.
- 2.- En un tazón mediano, mezclar la avena, la canela y la sal.
- 3.- En un tazón mediano, mezclar la proteína en polvo, la mantequilla de maní y el néctar de agave; revolver hasta que esté suave.
- 4.- Mezclar la avena con la mezcla de mantequilla de maní hasta que esté bien mezclado.
- 5.- Golpear la mezcla uniformemente en el molde para hornear forrado. Espolvorear chispas de chocolate en la parte superior y colocarlas de manera uniforme. Refrigerar durante al menos una hora.
- 6.- Cortar en 5 secciones y luego a la mitad por 10 barras. Si lo desea, envuelva cada barra en una envoltura de plástico. Mantener refrigerado hasta que esté listo para comer o llevar sobre la marcha.

## Consejos ÚTILES

La miel puede ser sustituida por el jarabe de agave.

Puede sustituir la mantequilla de almendras por mantequilla de maní, pero es posible que deba agregar una cucharada adicional de mantequilla de almendras o néctar de agave/miel para que la mezcla se pegue.

Sustituir los arándanos secos o las cerezas por chispas de chocolate.

Se puede usar vainilla o proteína en polvo sin sabor.



**Nota:** Las cantidades de mantequilla de maní y chispas de chocolate utilizadas en esta barra son aceptables para una dieta de alguna enfermedad del riñón.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías (cal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (mg)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio(g)	Fósforo (mg)	Calcio (mg)	Fibra (g)
275	8	9	26	9	102	173	120	29	2.6g

