



thermomix

## BÁRRITAS ENERGÉTICAS DE AVENA Y PLÁTANO

### INGREDIENTES

½ cucharadita de aceite  
para engrasar el molde

100 g de dátiles sin hueso

100 g de nueces

100 g de copos de avena

50 g de coco rallado

2 plátanos  
maduros en rodajas (200 g)

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de canela molida

### PREPARACIÓN

- 1 Precaliente el horno a 180°C. Engrase con aceite un molde de 20x20 cm, coloque una tira de papel de hornear cubriendo la base del molde y que sobresalga por 2 lados y reserve.
- 2 Ponga los dátiles en el vaso y trocee **Turbo/2 seg/2 veces**. Con la espátula, baje los dátiles hacia el fondo del vaso.
- 3 Añada las nueces, los copos de avena, el coco rallado, los plátanos, la sal y la canela. Trocee **Turbo/2 seg/2 veces**. Vierta la mezcla en el molde preparado y nivele la superficie. Marque con un cuchillo el corte de las barritas (aprox. 5x10 cm).
- 4 Hornee durante 30 minutos (180°C) o hasta que los bordes empiecen a dorarse. Retire del horno y deje enfriar dentro del molde (aprox. 30 minutos).

- 5 Desmolde tirando del papel de hornear y termine de cortar las barritas. Sirva o conserve en un recipiente hermético.

## CONSEJOS, VARIANTES E INFORMACIÓN ADICIONAL

Estas barritas energéticas caseras son muy recomendables para tomar durante el ejercicio físico en actividades de larga duración, de mínimo 1½ horas. Tienen un equilibrio en cuanto al aporte de hidratos de carbono complejos y simples, lo que significa que en un momento determinado de la actividad puede ayudar a conseguir un plus de energía rápida.

El aporte de proteínas es moderado, no obstante, aporta diferentes aminoácidos esenciales que contribuirán a la contracción muscular, así como a la reparación de las fibras musculares rotas durante el esfuerzo físico.

Además, gracias especialmente a las nueces y el coco rallado, cabe destacar el contenido en ácido graso Omega-3 que, junto a la canela molida que le aportará un sabor muy apetecible a la barrita, tienen un gran poder antioxidante, cosa que amortiguará el efecto perjudicial de los radicales libres sobre el músculo, evitando la sobrecarga muscular y retrasando, por tanto, la fatiga.