

Barras de avena y miel



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 25min

Tiempo total: 35min , Número de porciones: 16

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/barras-de-avena-y-miel>

Preparación

Precaliente el horno a 190°C. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino. En un bol añadir todos los ingredientes y mezclar bien. Lo puede hacer con sus manos. Coloque la mezcla en la bandeja de horno y presione bien hacia abajo hasta obtener el grosor deseado. Hornear durante 20-25 min. Deje enfriar durante unos 5 minutos y corte en caliente. Deje enfriar completamente antes de transferir a una caja de galletas.

Ingredientes

- 2 taza/s Avena
- 1 1/2 taza/s Harina integral de trigo
- 1 paquete Manteca derretida
- 1/3 taza/s Miel de Abejas
- 3/4 taza/s Azúcar negra
- 2-3 cucharada/s Leche
- 1 cucharadita/s Esencia de vainilla
- 1/3 taza/s Fruta seca
- 1/3 taza/s Nueces picadas

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Vegetariana, Primavera, Verano, Otoño, Invierno, Todo el año, Económico, Cereales, pastas y arroz, Rápida, Para/con niños, Familia, Chicas delgadas, Snacks

