

# Barras de cereal



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 45min

Tiempo total: 1 hrs. 5min , Número de porciones: **12**

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

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/barras-de-cereal>

## Preparación

Colocar en una cacerola la manteca, el azúcar, la miel, el arroz inflado y la granola. Mezclar todo y cocinar por unos minutos hasta que se unan todos los ingredientes. Fijarse que no se formen grumos de cereales. Colocar la preparación en un papel manteca aceitado o en un papel siliconado. Aplanar y dar forma rectangular. Una vez tibio cortar de forma deseada con cuchillo aceitado.

### ▣ **Tip para la receta**

Algunos de los productos opcionales como los chips o las pasas de uva pueden ser agregadas mezclando en la olla con el resto de los ingredientes. Una vez lista las barras, se las puede bañar con el chocolate cobertura.

## Ingredientes

- 220 grs. Azúcar
- 1 cucharada/s Manteca
- 2 cucharada/s Miel
- 50 grs. Arroz inflado
- 200 grs. Granola
- 1 poco Chips de chocolate
- 1 poco Pasas de uva
- 1 paquete Chocolate cobertura

## Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Cereales, pastas y arroz, Rápida, Ingrediente extra, Para/con niños, Familia, Gourmet, Una cocinera experta, Un pobre estudiante, Chicas delgadas, Visitas, Dulces

