

# Granola o Barritas Super Nutritivas

## Ingredientes:

- 120 grs. de avellanas.
- 120 grs. de semillas de zapallo.
- 120 grs. semillas de girasol.
- 100 grs. de semillas de sésamo integral.
- 50 grs. de coco rallado.
- 120 grs. de pasas de uva s/semillas.
- 200 grs. de dátiles.
- 300 ml. de jugo de naranja.
- Extracto de vainilla natural.
- Una pizca de sal rosada.



## **Procedimiento:**

Activar (remojar) todas las semillas 12 hs.

Remojar las pasas de uva por 3 horas.

Pasado este tiempo, escurrir todo.

Descarozar los dátiles y colocarlos junto al jugo de naranja, el extracto de vainilla, la sal y un poco de agua en la licuadora hasta lograr una melasa.

Luego mezclarlo con los demás ingredientes hasta integrar todo.

Esparcir o formar barritas sobre la lámina anti-adherente tipo lisa, colocar en el deshidratador 2hs inicialmente a 60 °C y luego bajarlo a 47 °C, hasta que queden bien crujientes.

En el caso de las barritas dar vuelta, colocar sobre lamina tipo parrilla y deshidratar bien de ambos lados.

Ideales para un desayuno sano y nutritivo !!!

Autor: Lucía Copello - Maestra de Alimentación Viva.

Para más info de recetas y cursos comunicarse al 03548-15611268/ 1557326407 o enviar por mail a [naturallu@yahoo.com.ar](mailto:naturallu@yahoo.com.ar)