

BARRITAS ENERGETICAS
INGREDIENTES

2 huevos

1 taza de azúcar negra

Ralladura de limón o mandarina

1 taza de avena

4 cada soperas de harina de soja!

Frutos secos a elección

PREPARACION:

Mezclas los huevos batidos y el azúcar y luego vas incorporando el resto de los ingredientes!

10 min al horno precalentado y fuerte!!!

Y listo!!!

BENEFICIOS SOBRE LOS INGREDIENTES

Harina de soja

Desde el punto de vista nutricional, está catalogada como uno de los alimentos más completos, por su diversidad proteica, fibras vitaminas y minerales.

Debidamente hablando es un tipo de harina cuya forma de obtención se da cuando se muelen los granos enteros de soja. El proceso para obtener el resultado, es muy delicado; ya que el producto que se obtenga, tiene que ser una harina muy fina.

Su composición es altamente nutrida, posee vitamina A, vitamina C, vitamina D, vitamina B12, fibra, calcio, hierro, yodo, folato, glúcidos. Representa por lo tanto un ingrediente realmente bueno, aporta mucha proteína y menos grasa que la carne.

El azúcar moreno

...tiene menos procesamiento y refinado que el blanco, por lo que mantiene mejor sus nutrientes, aunque las calorías son las mismas. La diferencia es que el moreno aporta vitaminas del grupo B, además de minerales como el calcio, magnesio, sodio y potasio, fundamentalmente.

