

## Recetas de cocina

### Barritas de plátano, avena y cacahuete

#### Ingredientes:

- Un plátano mediano maduro
- 90g de copos de avena
- 100ml de bebida vegetal sin azúcares añadidos
- 20g de cacahuete en polvo o molido
- 15g de proteína vegana en polvo
- 10g de semillas de lino rotas
- 10g de semillas de chía
- Una pizca de sal

**1** Trituramos primero el plátano con la bebida vegetal y el polvo de cacahuete o cacahuetes molidos. Quedará una crema bastante espesa.



**2** Le añadimos entonces el resto de ingredientes y mezclamos bien con una cuchara.



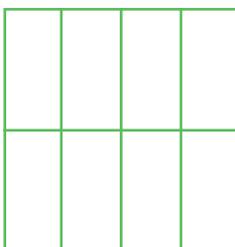
**3** Lo dejamos reposar unos 20 minutos, para que los copos se empapen bien y las semillas de lino y chía suelten el mucílago, que es un tipo de fibra gelatinosa que actuará de compactante para que queden perfectamente bien formadas y no se desmoronen cuando estén hechas.



**4** Tras el reposo nos quedará una pasta bastante manejable pero bien unida, que podremos extender sobre un papel de horno formando un rectángulo de unos 3-4mm de espesor, ayudándonos de un rodillo de cocina o de una botella.



**5** Una vez extendida le haremos los cortes con un cuchillo, para que luego sea mucho más fácil separar cada barrita. Un corte a horizontal a la mitad y tres transversales, formando las 8 barritas:



**6** Lo horneamos a 180°C unos 25min, hasta que se doren y los bordes queden crujientes. Las dejamos enfriar y veréis que con un poco de presión se parten fácilmente por donde habíamos hecho los cortes.