

Barritas energéticas de frutas y frutos secos de bajo índice glucémico

Barritas caseras saludables repletas de avena rica en fibra, harina de quinoa y frutas secas naturalmente dulces, perfectas para obtener energía constante sin picos de azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

Total: 45 min

Porciones: 24

GL 4.8 / GI 55

Ingredientes

Low GI whole grain flour, provides complete protein harina de quinoa

High in soluble fiber (beta-glucan) which slows glucose absorption avena en hojuelas

Rich in omega-3s and fiber, helps stabilize blood sugar harina de linaza (linaza molida)

Nutrient-dense, adds fiber and B vitamins germen de trigo

Provides healthy fats and protein to lower overall glycemic impact almendras crudas, picadas

Medium GI fruit, rich in fiber and potassium albaricoques secos sin sulfitos, picados

Contains natural sugars but high in fiber higos secos, picados

Lower GI than white sugar, use sparingly miel cruda

Choose unsweetened variety to avoid added sugars piña seca sin azúcar, picada

logifoodcoach.com/recipes/barritas-energeticas-frutas-frutos-secos-bajo-indice-glucemico

Helps bind ingredients together maicena

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 150°C (300°F). Forra una bandeja o molde rectangular de 23x33 cm con papel de hornear, dejando que el papel sobresalga por los bordes para facilitar el desmoldado después.

Step 2

En un tazón grande, combina la harina de quinoa, avena en hojuelas, harina de linaza, germen de trigo, harina de almendra, canela y sal. Bate estos ingredientes secos hasta que estén distribuidos uniformemente.

Step 3

Añade las almendras picadas, albaricoques secos e higos secos al tazón. Mezcla todo con tus manos o una cuchara de madera para asegurar que las frutas secas y los frutos secos estén bien distribuidos en la mezcla de harinas.

Step 4

En un tazón pequeño o taza medidora, combina la miel, aceite de coco derretido y extracto de vainilla. Revuelve hasta que esté bien mezclado.

Step 5

Vierte la mezcla de miel sobre los ingredientes secos y revuelve vigorosamente con una cuchara de madera o espátula resistente hasta que todos los ingredientes estén completamente cubiertos y la mezcla comience a formar grumos. La mezcla debe estar pegajosa y mantenerse unida cuando se presiona.

Step 6

Transfiere la mezcla a tu molde preparado y presiónala firmemente y de manera uniforme usando tus manos o el reverso de una taza medidora. Comprime la mezcla hasta aproximadamente 2 cm de grosor, asegurándote de que no haya espacios o zonas sueltas.

Cuanto más firme presiones, mejor se mantendrán unidas las barritas.

logifoodcoach.com/recipes/barritas-energeticas-frutas-frutos-secos-bajo-indice-glucemico

Step 7

Hornea en el horno precalentado durante 25-30 minutos, o hasta que los bordes se doren y la parte superior se sienta firme al tacto. Las barritas deben estar ligeramente doradas pero no de color marrón oscuro.

Step 8

Retira del horno y deja enfriar completamente en el molde durante al menos 2 horas o hasta que esté completamente firme. Una vez completamente frío, levanta el papel de hornear para retirar toda la plancha, luego corta en 24 barritas rectangulares iguales usando un cuchillo afilado. Cada barrita debe pesar aproximadamente 45 gramos.

Step 9

Guarda las barritas en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta por 5 días, o refrigera hasta por 2 semanas. Para un almacenamiento más prolongado, envuelve individualmente en papel de hornear y congela hasta por 3 meses. Para un control óptimo del azúcar en sangre, acompaña una barrita con una fuente de proteína como yogur griego, queso o un puñado pequeño de frutos secos.