

Barras energéticas de frutas e oleaginosas de baixo índice glicêmico

Barras caseiras nutritivas repletas de aveia rica em fibras, farinha de quinoa e frutas secas naturalmente doces—perfeitas para energia constante sem picos de açúcar no sangue.

Preparação: 15 min

Cozedura: 30 min

Total: 45 min

Porções: 24

GL 4.8 / GI 55

Ingredientes

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

High in soluble fiber (beta-glucan) which slows glucose absorption aveia em flocos

Rich in omega-3s and fiber, helps stabilize blood sugar farinha de linhaça (linhaça moída)

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

Provides healthy fats and protein to lower overall glycemic impact amêndoas cruas, picadas

Medium GI fruit, rich in fiber and potassium damascos secos sem enxofre, picados

Contains natural sugars but high in fiber figos secos, picados

Lower GI than white sugar, use sparingly mel cru

Choose unsweetened variety to avoid added sugars abacaxi seco sem açúcar, picado

logifoodcoach.com/recipes/barras-energeticas-frutas-oleaginosas-baixo-indice-glicemico

Helps bind ingredients together amido de milho

Instruções

Step 1

Preaqueça seu forno a 150°C. Forre uma assadeira ou forma retangular de 23x33 cm com papel manteiga, deixando o papel se estender pelas bordas para facilitar a remoção depois.

Step 2

Em uma tigela grande, combine a farinha de quinoa, aveia em flocos, farinha de linhaça, gérmen de trigo, farinha de amêndoa, canela e sal. Bata esses ingredientes secos juntos até ficarem uniformemente distribuídos.

Step 3

Adicione as amêndoas picadas, damascos secos e figos secos à tigela. Misture tudo com as mãos ou uma colher de pau para garantir que as frutas secas e oleaginosas estejam bem distribuídas pela mistura de farinha.

Step 4

Em uma tigela pequena ou xícara medidora, combine o mel, óleo de coco derretido e extrato de baunilha. Mexa até ficar bem misturado.

Step 5

Regue a mistura de mel sobre os ingredientes secos e mexa vigorosamente com uma colher de pau ou espátula resistente até que todos os ingredientes estejam completamente cobertos e a mistura comece a formar grumos. A mistura deve ficar pegajosa e se manter unida quando pressionada.

Step 6

Transfira a mistura para sua forma preparada e pressione firmemente e uniformemente usando suas mãos ou o fundo de uma xícara medidora. Comprima a mistura até cerca de 2 cm de espessura, garantindo que não haja espaços vazios ou pontos soltos. Quanto mais firmemente você pressionar, melhor as barras se manterão unidas.

Step 7

Asse no forno preaquecido por 25-30 minutos, ou até que as bordas fiquem douradas e a superfície fique firme ao toque. As barras devem ficar levemente douradas, mas não marrom escuro.

Step 8

Retire do forno e deixe esfriar completamente na forma por pelo menos 2 horas ou até firmar completamente. Uma vez totalmente resfriado, levante o papel manteiga para remover a placa inteira, depois corte em 24 barras retangulares iguais usando uma faca afiada. Cada barra deve pesar aproximadamente 45 gramas.

Step 9

Armazene as barras em um recipiente hermético em temperatura ambiente por até 5 dias, ou refrigere por até 2 semanas. Para armazenamento mais longo, embrulhe individualmente em papel manteiga e congele por até 3 meses. Para controle ideal de açúcar no sangue, combine uma barra com uma fonte de proteína como iogurte grego, queijo ou um pequeno punhado de oleaginosas.