

Barras Energéticas de Muesli de Baixo Índice Glicêmico

Barras nutritivas para o café da manhã combinando aveia em flocos, castanhas e frutas secas naturalmente doces—desenvolvidas para fornecer energia sustentada sem picos de açúcar no sangue.

Preparação: 15 min

Cozedura: 25 min

Total: 40 min

Porções: 24

GL 13.1 / GI 48

Ingredientes

Low GI whole grain, provides soluble fiber aveia em flocos tradicional

High protein, lowers overall glycemic load farinha de soja

Adds protein and calcium leite em pó desnatado

Rich in fiber and B vitamins gérmen de trigo torrado

Healthy fats slow glucose absorption amêndoas laminadas, torradas

Natural sweetness with fiber intact maçãs secas, picadas

Medium GI, use sparingly or substitute with lower GI dried fruit passas

sal marinho

Medium GI sweetener, contains trace minerals mel escuro

Protein and healthy fats stabilize blood sugar pasta de amendoim natural sem sal

Heart-healthy monounsaturated fat azeite de oliva extravirgem

extrato de baunilha puro

Instruções

Step 1

Preaqueça seu forno a 165°C. Prepare uma assadeira de 23x33 cm untando levemente com spray de cozinha ou forrando com papel manteiga para facilitar a remoção.

Step 2

Em uma tigela grande, combine a aveia em flocos, farinha de soja, leite em pó, gérmen de trigo, amêndoas torradas, maçãs secas picadas, passas e sal. Misture bem com uma colher de pau até que todos os ingredientes secos estejam distribuídos uniformemente.

Step 3

Coloque uma panela pequena em fogo médio-baixo e adicione o mel, pasta de amendoim e azeite. Mexa continuamente com um batedor ou colher de pau até que a mistura fique lisa e completamente incorporada, cerca de 3-4 minutos. Tenha cuidado para não deixar ferver, pois o calor excessivo pode degradar as propriedades benéficas do mel.

Step 4

Retire a panela do fogo e misture o extrato de baunilha até ficar bem combinado. A mistura deve estar morna e fluida, mas não quente.

Step 5

Despeje a mistura morna de mel e pasta de amendoim sobre os ingredientes secos na tigela grande. Trabalhando rapidamente enquanto a mistura ainda está morna, mexa vigorosamente com uma colher resistente até que cada pedaço dos ingredientes secos esteja coberto. A mistura final deve ser pegajosa e se manter unida quando pressionada, mas não excessivamente molhada.

Step 6

Transfira a mistura para sua assadeira preparada. Usando as mãos limpas ou o fundo de um copo medidor, pressione a mistura firmemente e uniformemente na assadeira, garantindo que não haja bolsas de ar. Preste atenção especial aos cantos e bordas para barras uniformes.

Step 7

Asse no forno preaquecido por 23-25 minutos, até que as bordas comecem a dourar levemente. O centro ainda deve parecer ligeiramente macio, mas ficará firme conforme esfria. Evite assar demais, o que pode deixar as barras secas e quebradiças.

Step 8

Retire do forno e deixe esfriar na assadeira sobre uma grade por exatamente 10 minutos. Ainda morno, use uma faca afiada para cortar em 24 barras iguais (6 fileiras por 4 fileiras). Depois de cortadas, deixe as barras esfriarem por mais 5 minutos, depois transfira-as cuidadosamente para a grade para esfriar completamente, cerca de 30 minutos. Guarde em um recipiente hermético na geladeira por até 2 semanas. Cada barra pesa aproximadamente 110 gramas.