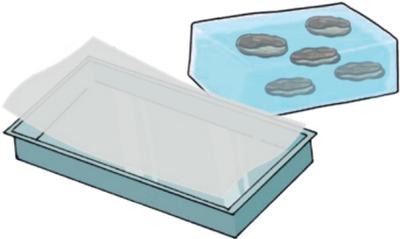


BARRITAS ENERGÉTICAS SIN AZÚCAR, por Koldo Royo

1

Remojamos dátiles deshuesados en agua caliente y cubrimos un molde bajo rectangular con papel de horno.



2

Sacamos los dátiles del agua y los trituramos con el mínimo de agua posible hasta obtener un puré espeso.



3

Tostamos copos de avena en una sartén antiadherente a fuego muy bajo, removiendo constantemente hasta que desprendan olor a cereal. Reservamos. En la misma sartén, tostamos anacardos, almendras y pistachos, removiendo constantemente. Añadimos semillas de sésamo y coco rallado y tostamos unos minutos más a fuego bajo.



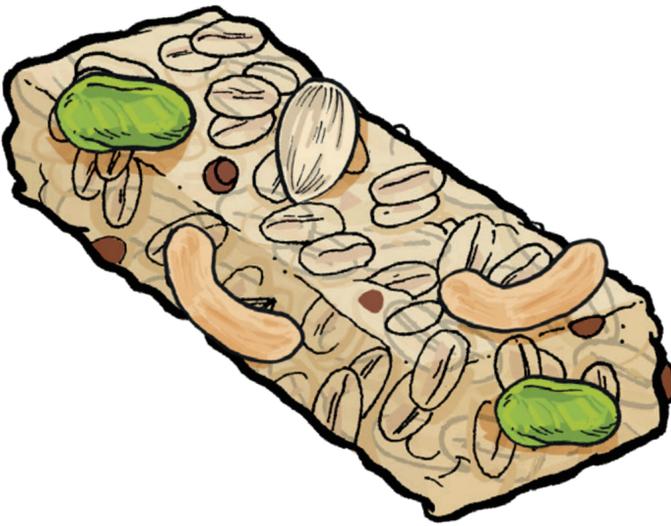
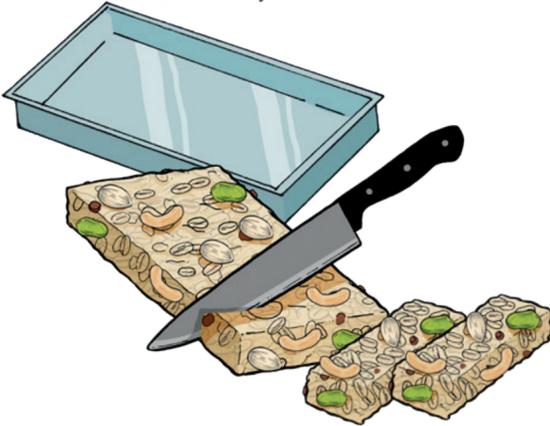
4

Añadimos los copos de avena tostados y la pasta de dátiles a la sartén con los frutos secos y semillas. Cocinamos a fuego bajo, removiendo constantemente hasta que la mezcla espese. Apagamos el fuego y dejamos enfriar.



5

Una vez que esté fría la mezcla, añadimos trocitos de chocolate y mezclamos bien. Pasamos la mezcla al molde preparado y refrigeramos toda la noche. Al día siguiente, sacamos la mezcla del molde con la ayuda del papel de horno, cortamos en barras y a disfrutar.



Ingredientes para unas 6 barras

- 1/4 taza de dátiles
- 1/2 taza de anacardos crudos
- 1/2 taza de almendras
- 1/4 taza de pistachos
- 1/4 taza de copos de avena
- Unas cucharadas de semillas de sésamo
- Unas cucharadas de coco seco rallado
- Una cucharada rasa de trocitos de chocolate negro al 80%

PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS INGREDIENTES



Dátiles: Presenta un elevado porcentaje de calorías y nutrientes. Por cada 100 gramos de producto se pueden contar hasta 275 kilocalorías. Este alto aporte energético está relacionado con que el 65 % de su peso está constituido por azúcares como la glucosa o la fructosa. Ambos se asimilan con facilidad y, unidos al aporte de vitamina B5 hacen que consumir dátiles sea un gran reconstituyente en casos de esfuerzo tanto intelectual como físico.



Avena: Aporta energía, B6, Vitamina E y B5, también minerales como hierro, selenio, manganeso y cobre, además de aminoácidos esenciales. Su contenido en fibra soluble beneficia a las personas con diabetes, debido a que favorece la digestión del almidón estabilizando los niveles de azúcar, sobre todo después de comer.



Anacardos: Son ricos en minerales como el magnesio o cobre ayudando a equilibrar nuestro sistema inmunológico. Contienen triptófano, aminoácido que mejorará nuestro estado anímico y conciliación del sueño.



Pistachos: Son una excelente fuente de vitamina E y otros antioxidantes, como los carotenoides y el gamma-tocoferol. Estos ayudan a proteger las células del daño oxidativo causado por los radicales libres, lo que puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas.



Almendras: Contienen minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, zinc, manganeso y cobre, además de vitaminas E, A, B1, B2, B3, B5, B6, B9. Su consumo combate la diabetes al ayudar a controlar el azúcar en la sangre.

Si te ha gustado esta receta, puedes encontrar muchas más en este mismo episodio:

- Curry tailandés de dorada con pasta integral
- Pollo especiada con ensaladilla de mango y aguacate
- Calamares rellenos con ensalada de quinoa
- Hamburguesas en salsa
- Sándwich de ensaladilla con bonito

Descubre estas y más recetas ricas y sanas para comer de táper durante tu jornada en la serie 'Alimentación Saludable en el trabajo'.

Los episodios están disponibles en Onda Saludable, el podcast de prevención de Mutua Balear.

Además, también los podrás encontrar en el nuevo apartado de nuestra web sobre alimentación saludable para personas trabajadoras:

<https://www.mutuabalear.es/es/alimentacion-saludable>

¡Recetas enfocadas al puesto de trabajo!

