

Barritas de granola y calabaza con nueces y pasas de corinto

18 porciones, 1 barra cada una

3½ tazas de avena en hojuelas (también puede utilizar hojuelas de centeno o una combinación de ellas)

¾ de taza de nueces picadas

3 plátanos grandes y maduros

⅔ de taza de puré de calabaza sin azúcar

¾ de taza de pasas de corinto o cerezas secas

1 cucharadita de mezcla de especias para pastel de calabaza

2 cucharadas de harina de linaza

⅛ de cucharadita de sal de mar

Por porción:

141 calorías

5 g de grasa total

1 g de grasa saturada

64 mg de sodio

21 g de carbohidratos

4 g de fibra

3 g de proteína

Precalente el horno a 350°. Forre un molde de 9 x 13 con papel encerado, sobreponiendo el borde aproximadamente 1 pulgada. Esparza la avena y las nueces en la bandeja y hornee unos 10 minutos hasta que estén aromáticas y tostadas. En un tazón mediano, triture los plátanos con un tenedor y añádalos al puré de calabaza hasta que estén bien integrados. Pase la avena tostada y las nueces a un tazón grande y mezcle con los demás frutos secos, especias, harina de linaza y sal. Mezcle bien. Incorpore la mezcla de plátano con la mezcla de ingredientes secos hasta que estén bien combinados. Vierta en el molde preparado y presione la mezcla uniformemente. Hornee durante 30 minutos hasta que la mezcla se dore y los lados empiecen a despegarse del molde. Deje enfriar por completo antes de cortar en barritas.