

# Barritas de espelta

## con MELLA ESPELTA CAKE y BIENETTA

Receta para 1 bandeja de 60 x 20 cm

### Mezcla de frutos secos y semillas

Pasas sultanas	0,112 kg
Granillo de almendra tostado	0,100 kg
Semillas de girasol tostadas	0,100 kg
Orejones troceados (albaricoque)	0,075 kg
Agua a 30 °C	0,075 kg
<hr/>	
Total	0,462 kg

- Dejar macerar 30 minutos.

### Masa

MELLA ESPELTA CAKE	0,750 kg
Mezcla de frutos secos y semillas	0,462 kg
Aceite vegetal (colza)	0,300 kg
Huevo	0,090 kg
Agua	0,300 kg
<hr/>	
Total	1,902 kg

### Topping

BIENETTA	0,050 kg
Semillas de girasol	0,050 kg
Sésamo	0,050 kg
<hr/>	
Total	0,150 kg

### Proceso de elaboración

- Mezclar los ingredientes en batidora con pala a velocidad lenta durante 3 minutos.
- Extender y alisar la masa en una bandeja de 60 x 20 cm y espolvorear con el topping.
- Cocer a 180 °C durante unos 25 minutos y dejar enfriar.
- Una vez frío, cortar en piezas individuales. Si se desea, cubrir la base con chocolate.

Estas barritas se pueden conservar en la nevera durante varios días.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

100 g de barritas contienen de media\*:

Valor energético:	1831 kJ (439 kcal)
Grasas:	26,6 g
de las cuales saturadas:	3,1 g
Hidratos de carbono:	39,6 g
de los cuales azúcares:	24,5 g
Fibra alimentaria:	3,3 g
Proteínas:	8,4 g
Sal:	0,6 g

\* La cobertura de chocolate no está incluida.