

Barritas de cereales caseras de manzana



Ingredientes

- 1 Manzana
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 cdta de Miel
- Semillas de cereal

Preparación

Precalienta el horno a 180°C. Mientras se calienta, lava y corta la manzana en dados pequeños y mézclalo con las semillas, el aceite de oliva y la miel. Remueve con la ayuda de una cuchara hasta obtener una masa viscosa. Dispón en una hoja de papel vegetal la mezcla repartida bien y hornea durante 15 minutos. Pasado el tiempo, deja enfriar y corta la masa en barritas individuales listas para disfrutar.

www.dermosaludcolombia.com