

# Receta

## Barritas de moras saludables

Tiempo de preparación: 1 hora más la refrigeración durante la noche

Resulta en: 12 barritas

### Utensilios:

- Tazón mediano
- Tenedor
- Procesador de alimentos
- Microondas
- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchara de madera
- Colador
- Abrelatas

### Ingredientes:

- 1 taza de moras, más 12 moras adicionales
- $\frac{3}{4}$  cucharada de semillas de chía
- 3 cucharadas de sirope de arce
- Lata de 15 onzas (425 gr) de frijoles cannellini
- $\frac{1}{2}$  taza de puré de manzana sin azúcar
- $\frac{1}{4}$  taza de aceite de coco
- 1 taza de avena instantánea seca
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de canela
- Una pizca de sal
- $\frac{1}{2}$  taza de almendras en rodajas



### Instrucciones:

1. Haz que los maestros y los niños se laven las manos antes y después de tocar los alimentos y los utensilios.
2. Se deben desinfectar las superficies de trabajo antes y después de cada actividad alimentaria.
3. Haz que los niños laven las moras en un colador y sacudan el agua.
4. En un tazón mediano, haz que los niños trituren 1 taza de moras con un tenedor.
5. Con la ayuda de los niños, añade las semillas de chía y 1 cucharada de sirope de arce. Reserva la mezcla.
6. Engrasa una bandeja de horno de 8x8 pulgadas (20x20 cm) y precalienta el horno a 325 °F (160 °C).
7. Haz que los niños escurran y enjuaguen la lata de frijoles cannellini en el colador.
8. Con el procesador de alimentos, haz que los niños añadan los frijoles enjuagados, 2 cucharadas de sirope de arce, el puré de manzana, el aceite de coco derretido, copos de avena, el bicarbonato, la canela y la sal. Bate hasta que se forme una masa.
9. Añade las almendras en rodajas y mezcla hasta que se haya combinado.
10. Los niños pueden verter toda la mezcla menos 1 taza en el molde preparado de 8x8 pulgadas (20x20 cm). Extiéndela uniformemente. Reserva esa taza de masa.
11. Vierte la mezcla de moras sobre la masa y extiéndela con cuidado de manera uniforme.
12. Con una cuchara, haz que los niños dejen caer por encima pequeñas cucharadas de la masa de frijoles que reservaste, cubriéndola uniformemente. Intenta no cubrir toda la mezcla de moras.
13. Para que cortar sea fácil y uniforme, utiliza las 12 moras enteras para distinguir cada cuadrado.
14. Hornea durante 30 minutos a 325 °F (160 °C). Deja enfriar las barritas a temperatura ambiente y ponlas en el refrigerador durante toda la noche. Corta en 12 cuadrados y sírvelas frías.