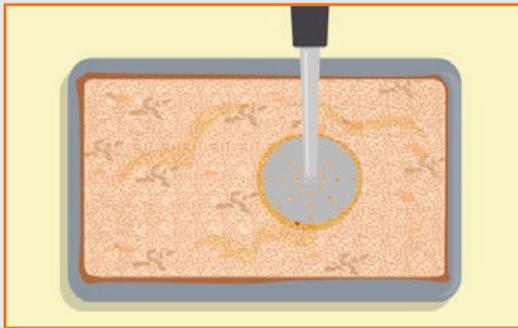
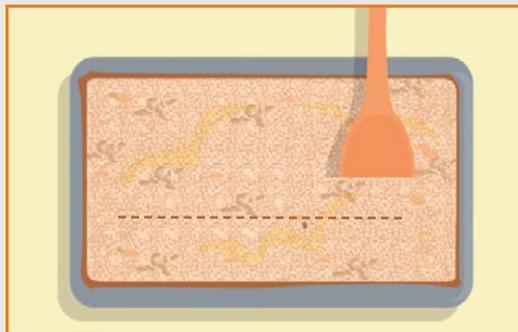


7 Sacala charola del horno, distribuye los ingredientes.



8 Compactálos bien y deja enfriar completamente.



9 Con una pala de madera corta las barritas comenzando por la mitad (en la parte más larga) y después cada 4cm.



Elaboró: Rafael Arturo Rivera Ruiz. Revisó: Ivon Castañeda Cerda. Validó: Lic. Marcos Moisés Macías Torres. Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza.



Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.

Horario de atención de:

9 a 19 horas de lunes a viernes
y de 10 a 18 horas los fines
de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco

Facebook: Profecooficial

YouTube: ProfecoTv

Instagram:

revistadelconsumidormx

Teléfono
del **consumidor**
(55)5568 8722 - 800 4688722



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



gob.mx/profeco

Tecnología
Doméstica PROFECO

BARRAS DE AVENA



INGREDIENTES

- 250 g de avena
- 1/3 de tz de semillas de girasol
- 1/3 de tz de cacahuates
- 1/3 de tz de amaranto
- 1/3 de tz de aceite de canola
- 1/3 de tz de jarabe de agave

UTENSILIOS

- Charola de 29 x 21.5cm
- Papel para hornear y cocinar
- Pala de madera
- Guante para tomar cosas calientes

 **Tiempo de elaboración:** 1 hora

 **Caducidad:** 3 meses

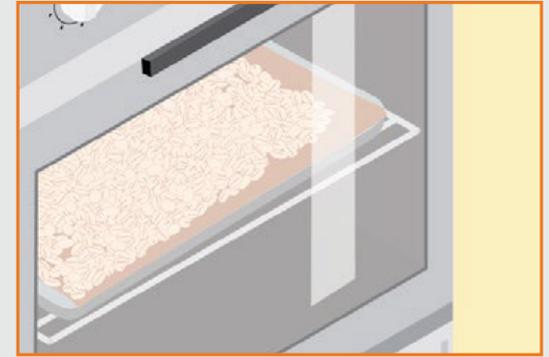
 **Rendimiento:** 14 barras



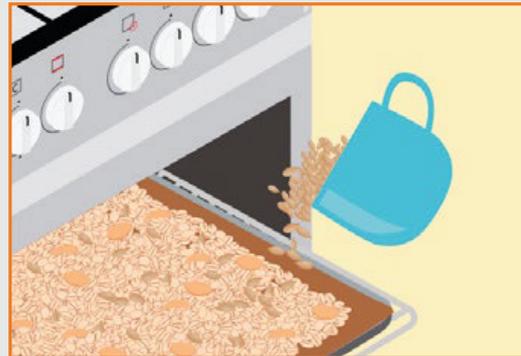
PROCEDIMIENTO



1 Forra el fondo de la charola con el papel y coloca la avena encima.



2 Mete al horno a 180°C a que dore moviendo cada 10 minutos sacando la charola cada vez.



3 Agrega las semillas de girasol y los cacahuates moviendo de vez en cuando durante 10 minutos y sacando la charola cada vez.



4 Agrega el amaranto, mezcla perfectamente y mueve ocasionalmente durante 10 minutos. Cuida que no se queme.



5 En un recipiente mezcla la miel con el aceite y vacíalos sobre los ingredientes de la charola.



6 Mezcla perfectamente y deja 5 minutos más dentro del horno.