TODO EBOOK / COLECCIÓN PRÁCTICA

Barras para tu semana

12 preparaciones caseras para porcionar y compartir



Imagen de ambientación generada con IA; no es una fotografía de una receta probada.

Fabiola López Pizarro · FLP Asesorías

Guía digital en español · Consulta práctica · Edición 2026

PREPARACIÓN 01

Barras de plátano, avena y canela

8 barras medianas | 75 min orientativos

PREPARA

- 180 g de plátano pelado
- 140 g de copos de avena tradicionales
- 60 g de harina de trigo
- 80 ml de leche pasteurizada
- 25 ml de aceite de oliva suave
- 4 g de polvos de hornear
- 2 g de canela molida

PASO A PASO

1. Calienta el horno a 180 °C. Forra un molde de 20 × 20 cm con papel de hornear y pesa todos los ingredientes.
2. Machaca el plátano con un tenedor hasta que no queden trozos de más de 1 cm; mezcla con leche y aceite.
3. Une los secos con la mezcla húmeda hasta que no veas harina suelta. Reposa 5 minutos para que la avena absorba líquido; no pruebes la masa cruda.
4. Extiende en el molde, empareja con una cuchara y hornea unos 25-30 minutos. El centro debe quedar firme, sin masa húmeda; comprueba también con un palillo limpio.
5. Deja asentar 15 minutos, desmolda y termina de enfriar sobre rejilla. Corta en 8 rectángulos iguales sin esperar horas a temperatura ambiente.
6. Guarda las porciones según la regla de frío del recetario y rotula fecha e ingredientes. Usa un cuchillo limpio entre cortes.

Alérgenos: trigo/gluten, leche, avena: verificar trazas

Conservación: Refrigerar en recipiente cerrado a 4 °C o menos; consumir en 3 días como límite editorial prudente, no como vida útil validada.

La fruta madura aporta dulzor; no es una receta libre de azúcares.