



BARRETTA LIPISNACK



Il consumo di prodotti confezionati sta diventando sempre più frequente tra tutte le classi di età, dai bambini agli adulti. Tra gli "spezza fame" più acquistati ci sono le barrette, le cui caratteristiche sono molteplici: proteiche, energetiche, sostitutive del pasto, ecc. Ma oltre a queste caratteristiche, **non dobbiamo dimenticare di leggere le altre informazioni riportate sulla confezione: lista ingredienti e valori nutrizionali** (per la guida alla lettura delle etichette alimentari >> www.lipinutragen.it/etichette-alimentari/).

Visto che in commercio si trovano tante barrette pronte al consumo, perché dovremmo farle in casa?

Leggendo l'etichetta alimentare vedremo una quantità di zuccheri aggiunti nelle loro composizioni, una quota di grassi saturi piuttosto importante, l'utilizzo di oli o di altre fonti di acidi grassi pro-infiammatori (omega-6).

E' comprensibile quindi che la strada da percorrere per non inciampare in uno stile di vita poco equilibrato è fare in casa le ricette, soprattutto quelle più veloci e semplici, come quella qui sotto.

RICETTA NUTRI-LIPIDOMICA: Barrette LipiSNACK

Le barrette LipiSNACK contengono un meraviglioso mix di superfood: fiocchi di avena integrale, quinoa soffiata, semi oleosi, bacche di Goji, frutta disidratata, purea di frutta fresca e croccanti pepite di frutta secca.

Sono leggere e dolci al punto giusto, realizzate con **ingredienti semplici e naturali e senza zucchero.**

MIX DI SUPERFOOD: CEREALI, FRUTTA FRESCA E DISIDRATATA, SEMI OLEOSI E FRUTTA SECCA

Frutti rossi, bacche di Goji, noci pecan, semi di lino, sesamo e chia, si uniscono ai fiocchi di avena integrali ed alla quinoa soffiata, creando un dolce e croccante connubio. Questi preziosi ingredienti vengono amalgamati tra loro grazie alla frutta ridotta in purea, che conferisce un'ulteriore nota di dolcezza, ed alle proprietà "collanti" dei semi.

I semi di chia e di lino infatti, in presenza di acqua, formano un vero e proprio gel dalle straordinarie proprietà addensanti.

Le barrette fatte in casa sono un vero e proprio concentrato di benessere.

Ingredienti per 10/12 barrette

- 160 g fiocchi d'avena integrali
- 50 g quinoa soffiata
- 50 g noci pecan

- 15 g bacche di Goji
- 20 g frutti rossi disidratati (ribes, mirtillo, ecc.)
- 100 g purea di banana (una banana media matura)
- 1 cucchiaio da tavola di semi di sesamo bianchi
- 1 cucchiaio da tavola di semi di lino tritati
- 1 cucchiaio da tavola di semi di chia
- 2 cucchiari di acqua
- Vaniglia/cannella/zenzero (se graditi)

PROCEDIMENTO



In una ciotolina aggiungere il cucchiaio di semi di chia, il cucchiaio di semi di lino tritati e 2 cucchiari di acqua. Mescolare e lasciare riposare 10/15 minuti fino a che non si formerà un composto gelatinoso.

In una ciotola capiente pesare ed unire fra di loro i fiocchi d'avena integrali e la quinoa bianca soffriata.

Pesare la frutta secca, la frutta disidratata ed i semi oleosi come da ricetta, e tagliarli in maniera

grossolana con un coltello. Unire tutto ai cereali.

Con l'aiuto di una forchetta ridurre la banana matura in purea, aggiungendo un pizzico di vaniglia se gradita (in alternativa è possibile aggiungere cannella, zenzero o altre spezie). Unire la purea di banana al composto formatosi dai semi di chia e lino. Unire il composto ai restanti ingredienti e con l'aiuto di cucchiaino o una spatola in silicone mescolare in maniera omogenea il tutto.

Preriscaldare il forno a 160° e foderare una teglia (dimensione 17 x 22 cm) con carta forno. Versare il composto all'interno, distribuendolo, con l'aiuto di una spatola, in maniera omogenea e compatta. Infornare per circa 15 minuti. Controllare la superficie, se tende a colorarsi velocemente è consigliato abbassare la temperatura del forno, o coprire la teglia con un foglio di alluminio.

Dopo 15 minuti estrarre la teglia dal forno, e "sformare" il composto e trasferirlo capovolgendolo in un'altra teglia (anche più grande e piana) sempre foderata con carta forno. Infornare nuovamente per altri 15 minuti.

Trascorso il tempo, estrarre la teglia, posizionare il composto su un tagliere o un piano in legno, e con l'aiuto di un coltello ricavare le barrette della forma desiderata (grandi, piccole, quadrate, rettangoli). Riposizionare le barrette ottenute sulla teglia ed infornare nuovamente per altri 10 minuti (se necessario girare da entrambi i lati per ottenere l'effetto crunchy).

Estrarre dal forno e far raffreddare completamente prima di mangiarle o conservarle.

Conservazione: in un barattolo con chiusura ermetica o in una scatola di latta per 5/6 giorni.

Per approfondire segnaliamo le seguenti letture su:

- Prevenire l'obesità infantile e 3 idee di merenda:
www.lipinutragen.it/prevenire-obesita-infantile/
- L'educazione alimentare inizia nel grembo materno:
www.lipinutragen.it/obesita-infantile/
- Utilizzo dei semi in cucina: www.lipinutragen.it/semi-essenziali-in-cucina/

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata alla cucina.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 66029438 : ©natavkusidey
| 181210626 : ©alkarnasia
