

Barras de Avena con Chispas de Chocolate Oscuro

Ingredientes:

Aceite en aerosol para cocinar

1½ taza avena rápida

1 huevo grande

½ taza yogurt griego (sin grasa)

1/2 taza de azúcar morena artificial

2 cucharadas de semillas de lino molida

1/4 taza chispas de chocolate agríduelce

precalentar el horno a 350° F

Combinar: huevo, yogurt, azúcar morena

Batir bien

Agregar: linaza, avena, chispas de chocolate

Rociar el recipiente del horno con el aceite

Agregar mezcla

Distribuir uniformemente

Hornear por 30 minutos

Cortar en 12 barras

¡Disfruta!

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.