

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 agridulce

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!