

Barras caseras

Combinaciones simples para tus snacks



Una guía simple para preparar barras caseras
nutritivas, prácticas y adaptables a
distintos momentos del día.



Barras

¿QUÉ SON LAS BARRAS?

Las barras son preparaciones compactas que combinan ingredientes secos y húmedos para formar una masa moldeable. Se consumen habitualmente como snack o colación, y su formato práctico las hace ideales para transportar.

Pueden elaborarse con una amplia variedad de ingredientes según el objetivo nutricional, el gusto personal o la ocasión de consumo.



Son un complemento alimenticio , no son un suplemento.



Pueden consumirse como snacks o colación.



Según su composición pueden obtenerse diferentes beneficios.



Son prácticas y fáciles de transportar

POR QUÉ HACERLAS CASERAS

Las barras caseras son una forma práctica de tener snacks listos para el día a día.

Permiten elegir ingredientes, ajustar sabores y preparar combinaciones según gustos o necesidades.



INGREDIENTES
SIMPLES



ECONÓMICAS



FÁCILES DE
LLEVAR



SIN ADITIVOS
INNECESARIOS

CÓMO ARMAR UNA BARRA CASERA



Función	Ingredientes posibles
Base estructural	Avena, coco rallado, arroz inflado, quinoa, harinas, frutos secos molidos,
Aglutinantes	Pasta de maní, tahini, puré de frutas, banana, dátiles procesados, miel, azúcar.
Endulzantes	Frutas deshidratadas, miel, azúcar mascabo, pasas.
Extras funcionales	Semillas, frutos secos enteros, cacao amargo, chía, proteínas vegetales, especias
Saborizantes	Canela, ralladura de cítricos, esencia de vainilla, cacao.

CÓMO PREPARARLAS

- 1 Mezclar todos los ingredientes
- 2 Compactar bien en un molde
- 3 Refrigerar o cocinar según la receta
- 4 Dejar enfriar antes de cortar



QUÉ INGREDIENTES ELEGIR SEGUN EL TIPO DE BARRA

Podés partir de una misma base y hacer pequeñas variaciones según tu objetivo o necesidad.

Tipo de barra	Base	Aglutinantes	Extras clave
Proteica	Avena, frutos secos molidos, coco rallado, vegetal	Pasta de maní, tahini, banana, miel	Semillas de girasol, de zapallo, proteína vegetal, quinoa inflada, cacao, canela, leche en polvo
Energética	Avena, arroz inflado, frutas deshidratadas	Puré de frutas, miel, dátiles, pasas de uva	Frutas secas, coco, chips de chocolate
Sin endulzantes	Avena, frutos secos molidos o picados, coco rallado	Banana pisada, puré de manzana, arandanos deshidratados, pasa de uva, dátiles, ciruelas deshidratadas, orejones	Frutas frescas/deshidratadas, canela, ralladura de cítricos, semillas de chia, semillas de lino



Barras proteicas

Rinde 1 barra

Ingrediente	Cantidad
Maní	20 g (2 cucharadas soperas)
Cacao amargo	1 g (1 cucharada de postre)
Quinoa cocida o inflada	5 g (3 cucharadas soperas)
Nueces	2 g (2 unidades)
Semillas de girasol o zapallo	2 g (1 cucharada sopera)
Miel	5 g (1 cucharada de postre)

Preparación:

Tostar ligeramente el maní, y moler hasta lograr una pasta.

Picar las semillas y las nueces.

Mezclar todos los ingredientes y compactar bien en una placa con papel antiadherente o aceite. Cocinar en el horno a 180 °C por 15 minutos aproximadamente.

Dejar enfriar y cortar en porciones del tamaño deseado. Conservar.



RECETAS



Barras Energéticas

Rinde 1 barra

Ingrediente	Cantidad
Almendras	5 g (5 unidades)
Nueces	10 g (4 unidades)
Avena	5 g (2 cucharadas soperas)
Miel	10 g (2 cucharadas de postre)

Preparación:

Picar los frutos secos y mezclar con la miel y avena.

Compactar bien en una placa con papel antiadherente o aceite. Cocinar en el horno a 180 °C por 15 minutos aproximadamente.

Dejar enfriar y cortar en porciones del tamaño deseado. Conservar.



RECETAS



Barras sin cocción y sin azúcar añadido

Rinde 1 barra

Ingrediente	Cantidad
Arandanos deshidratados	20 g (3 cucharadas soperas)
Nueces	5 g (2 unidades)
Coco rallado	2 g (1 cucharadas soperas)
Semillas de chia	5 g (1 cucharada sopera)

Preparación:

Picar las nueces, procesar los arandanos hasta lograr una pasta y moler las semillas de chia. Mezclar todos los ingredientes.

Compactar bien en una placa con papel antiadherente o aceite.

Dejar enfriar y cortar en porciones del tamaño deseado. Conservar.



OTRAS OPCIONES DE BARRAS CASERAS

	Base	Aglutinante (union)	Extras / Saborizantes
1	Avena	Banana pisada	Pasta de maní, chía
2	Avena	Puré de manzana	Canela, nuez picada
3	Avena	Dátiles	Cacao amargo, nueces
4	Quinoa inflada	Manteca de maní	Coco rallado, pasas
8	Almendras	miel	Frutillas deshidratadas, y arandanos
11	Avena	Puré de calabaza	almendras picadas, curcuma
14	Copos de arroz	Miel	Ralladura de limón, mix de semillas
15	Avena	Higos secos	Nuez pecán, canela
18	Quinoa inflada	Pasas	maní, vainilla, leche en polvo
20	Avena	Cacao + pasta de maní	banana deshidratada, almendras

Cocinar snacks caseros es una forma simple de conectar con los alimentos y adaptar lo que comemos a nuestras necesidades y gustos.