

Barritas Crujientes de Nueces y Bayas

Sirve: 96 Porciones

96 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure
Nueces de California, partidas en mitad y en trocitos	3 1/4 lb	13 tazas
Cereal de arroz esponjado (Rice Krispies)	13 oz	13 tazas
Arándanos rojos, secos	1 1/2 lb	4 1/2 tazas
Mantequilla	5 oz	10 Cda
Malvaviscos "marshmallows", grandes	2 lb	5 cuartos gl
Trocitos de chocolate semi-dulce (opcional)	1 1/4 lb	3 1/4 tazas
Nueces de california, finamente picadas (opcional)	1/2 lb	2 tazas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	470	
Grasa total	21 g	
Proteinas	31.5 g	
Carbohidrato	46 g	
Fibra dietetica	17.5 g	
Grasa saturada	2 g	
Sodio	400 mg	

Preparación

1. Coloque papel encerado a una bandeja (17" x 24"), luego cubra el papel con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un tazón grande, combine los pedazos y mitades de nueces, el cereal de arroz esponjado y los arándanos rojos. Revuelva para combinar los ingredientes uniformemente (la mejor herramienta para esto son sus manos limpias). Déjelo a un lado.

3. En una olla grande, derrita la mantequilla a fuego medio. Agregue los malvaviscos "marshmallows" y revuelva constantemente por varios minutos hasta que los malvaviscos estén derretidos y formen una emulsión homogénea con la mantequilla. Vierta inmediatamente la mezcla de nueces y cereal, raspando la mezcla caliente de las paredes de la olla, usando una espátula de madera. Con la espátula, mezcle y revuelva el cereal y nueces para que se cubran los malvaviscos.

4. Para mezclarlos mejor, una vez que la mezcla esté lo suficientemente fría para poder tocarla, cubra sus manos con aceite antiadherente en aerosol y mézclela vigorosamente con sus manos. La mezcla se hará muy pegajosa y dura. Presione firmemente la mezcla en la bandeja preparada anteriormente. Deje enfriar a temperatura ambiental.

5. Para preparar variedades opcionales de glaseado: mezcle los trocitos de chocolate hasta que estén suaves, luego extienda sobre la superficie la mezcla de las barritas y espolvoree uniformemente con nueces. Usando sus dedos, presione las nueces suavemente en el chocolate. Déjelo enfriar hasta que el chocolate este sólido.

6. Retire de la bandeja la barra de bayas y nueces, dándole vuelta para quitarle el papel encerado. Voltee la pieza hacia arriba y córtela en cuadros de 2 pulgadas.

Notas

Consejo Adicional:

Las barritas de bayas y nueces se mantienen bien guardadas en un recipiente hermético. Se puede usar fresas secas o arándanos azules secos en lugar de los arándanos rojos. El cereal de avena se puede usar en lugar del cereal de arroz esponjado.