

Cómo hacer barras energéticas caseras

- 1** Calentar en una olla a fuego bajo la miel, mantequilla y azúcar (3 cucharadas de cada ingrediente)
- 2** Machaca 100 gramos de frutos secos a tu elección
- 3** Incorpora los frutos secos a la olla, agregando una taza de avena, canela en polvo o esencia de vainilla y una pizca de sal.
- 4** Remover todo hasta que quede una pasta.
- 5** Forra una fuente con papel mantequilla y añade un poco de aceite.
- 6** Vierte la mezcla en la fuente dejando un grosor de unos 3 centímetros.
- 7** Hornea la fuente por 15 minutos a 190°.
- 8** Dejar enfriar y cortar la masa en forma de barras.
- 9** Tendrás las barras energéticas caseras
- 10** A disfrutar!!



Levanta las piernas 20 min.

- Oxigena el cerebro.
- Alivia el cansancio de las piernas.
- Mejora la circulación.
- Mejora la digestión.
- Reduce el estrés.



TIPS PARA AHORRAR LUZ

- Un refrigerador A+ o A++ gasta 20% menos.
- Mejora la aislación para calefaccionar menos.
- Instala sensores de movimiento en exteriores.
- Las ampolletas LED gastan menos.
- Desenchufa lo que no estás usando.
- Un calentador o enfriador de aire es el aparato que más gasta, evita usarlos.

