

### PARA QUÉ ES ADECUADO

Ideal durante el entrenamiento, se puede ingerir según la necesidad de HC, de 1 a 2 porciones por hora.

### INGREDIENTES (Para 12 porc.)

### CANTIDAD/UNIDAD

Arroz	400 gr.
Miel o azúcar	150 gr.
Plátano	1 unid.
Mantequilla cacahuete	50 gr
Agua	800 ml.
Sal	Al gusto.



### ELABORACIÓN

En una olla ponemos a cocer el arroz durante aprox. 20 minutos. Pasado este tiempo incorporamos a fuego bajo, la miel y la mantequilla de cacahuete y vamos removiendo suavemente aprox. 3min y observando cómo espesa. Añadimos el plátano troceado y seguimos removiendo (5 min aprox.) hasta obtener una textura espesa. Muy importante que la textura sea muy espesa para que posteriormente queden unas barritas firmes. Una vez conseguimos la textura deseada vertemos la masa en un molde o recipiente cubierto con film repartiéndola de manera uniforme y introduciéndola en la nevera durante un día.