



RECETARIO SPEANUT

BARRITAS-DE-DÁTIL-Y-CACAHUATE

BARRITAS DE DÁTIL Y CACAHUATE

La barra de proteína que no sabe a suplemento

MEDIDAS

20'	10	20'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 250 g dátiles sin hueso
- ½ taza Speanut Crunchy
- 1 taza avena en hojuelas
- ¼ taza cacahuates tostados
- 1 cdita extracto de vainilla
- 1 pizca sal de mar

POR PORCIÓN

198	7g	9g	26g	4g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Remoja los dátiles en agua caliente 10 minutos si están secos. Escúrrelos bien.
- 02 Procesa los dátiles hasta formar una pasta pegajosa.
- 03 Agrega la Speanut Crunchy, la vainilla y la sal. Procesa hasta integrar.
- 04 Pasa la mezcla a un tazón e incorpora la avena y los cacahuates con las manos.
- 05 Vuelca en un molde cuadrado forrado y prensa muy fuerte con el dorso de una cuchara.
- 06 Refrigera dos horas antes de cortar en diez barras.

Crunchy trae los trozos que dan mordida. Con crema lisa la barra queda uniforme y aburrida.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/barritas-de-datil-y-cacahuete

Receta probada en cocina de casa.

2026-09-05 · MEXICANA · FACIL

ESCANEAR

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Prensar fuerte es lo que las mantiene enteras. Una mezcla apenas aplanada se desmorona al cortar.
- 02 Corta con cuchillo grande de un solo golpe hacia abajo, sin serrar.
- 03 Envueltas una por una en papel encerado se van a la mochila sin pegarse entre sí.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Cuánto duran?

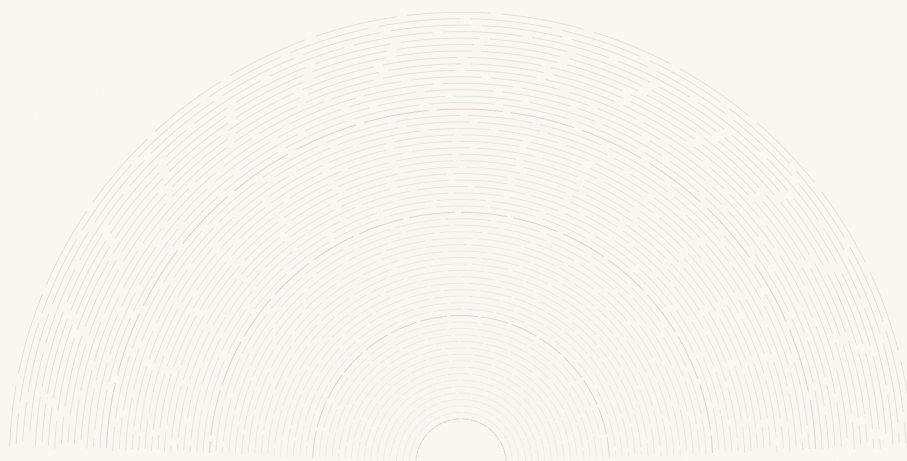
Dos semanas en refrigerador, tres meses congeladas.

¿Sirve con otro fruto seco?

Sí, almendra o nuez picada en lugar del cacahuete entero.

¿Y si no tengo procesador?

Pica los dátiles muy finos y machácalos con tenedor. Cuesta más pero funciona.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Crunchy

speanut.mx/productos/crunchy

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

