

**BARRINHA DE CEREAL CASEIRA**

Barrinha de cereal

 5 minutos 15 minutos 16 unidades**INGREDIENTES**

- 200 gramas de aveia em flocos crua
- 200 gramas de cereais de flocos de milho, sem sal **ou** 200 gramas de flocos de arroz
- 4 colheres de sopa de mel de abelha (60 g) **ou** 8 quadradinhos de chocolate meio amargo (50 g)
- 5 colheres de sopa cheias de uva passa (90 g)
- 2 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim (74 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture todos os ingredientes
- 2º molde numa forma
- 3º corte em pedaços e armazene na geladeira (1 semana) ou congelador (60 dias)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (50 g)	% DDR
ENERGIA	354 kcal	177 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	59 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	6 %
GORDURA	10 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	10 %
SÓDIO	64 mg	32 mg	1 %