Ana Catarina Correia
Nutricionista · 2428N

BARRITAS DE CEREAIS

Saudáveis e práticas...são o snack perfeito!

8 porções

INGREDIENTES

- 2 chávenas de flocos de aveia
- meia chávena de coco seco, ralado
- meia chávena de mix de sementes (girassol, linhaça, chia, sésamo..)
- meia chávena de frutos secos (cajus/amêndoas..)
- meia chávena de tâmaras picadas ou de passas de uva
- 1 unidade grande de banana (222 g) ou 2 maçãs
- meia chávena de manteiga de amendoim 100%

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Começa por triturar as maçãs ou esmagar a banana e envolva bem com a manteiga de amendoim.

2º Num taça, coloca os flocos de aveia, o côco ralado, as sementes e os frutos secos. Junta o preparado anterior e envolve bem. Coloca num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e pressiona bem para as barritas ficaram bem unidas.

3º Leve ao forno durante cerca de 15/20 minutos a 180ºC.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DR
ENERGIA	410 kcal	425 kcal	21 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	27 %
H. CARBONO	37 g	38 g	15 %
AÇÚCARES	14 g	15 g	16 %
GORDURA	24 g	25 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	12 g	12 g	48 %
SÓDIO	54 mg	56 mg	2 %