






BARRINHA DE PROTEÍNA

Excelente opção pós-treino ou para lanche da tarde, até mesmo quando quiser comer um docinho

-  15 minutos
-  35 minutos
-  14.1 14 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition
- 200 gramas de farelo de trigo, cru **ou** 2 xícaras de chá de farelo de aveia, cru (188 g)
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g) **ou** 3 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo (33 g)
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 150 gramas de pasta de amendoim
- 1 punhado de uva passa (24 g) **ou** 5 unidades sem caroço de tâmara, domestica, natural e seca (36 g) **ou** 6 unidades pequenas, preta fresca de ameixa crua (204 g) **ou** 3 unidades de damasco, cru (105 g)
- 50 gramas de chocolate
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol (30 g)
- 100 ml de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte uma forma com óleo e farelo de aveia (ou farinha de trigo)
- 2º Caso for utilizar damasco, ameixa ou tâmara corte em pedaços menores. Isso serve para o chocolate também, ah! utilize o com teor de 70%
- 3º Misture todos os ingredientes e utilize a água somente para dar liga, ao ponto de corte para que possa moldar os quadrados da barrinha
- 4º Asse em forno 230º por 15 minutos ou até dourar levemente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (64 g)	% DDR
ENERGIA	297 kcal	190 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	27 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	18 g	11 g	15 %
GORDURA	17 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	5 g	21 %
SÓDIO	127 mg	81 mg	3 %