

**BARRITAS DE AVEIA E MANTEIGA DE AMENDOIM**

Adicionar proteína Whey é opcional

 1 hora 12 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de farinha de aveia
- 100 ml de água
- 2 colheres de sopa de mel (48 g)
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim (ex.: Continente Equilíbrio, Calvé,...) (32 g) - pode ser com ou sem pedaços
- 100 gramas de chocolate - de preferência negro
- 4 doseadores rasos de proteína Whey (ex.: Prozis) (40 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a farinha de aveia, o mel, a manteiga de amendoim, a água e a proteína em pó num recipiente até criar uma massa homogénea (se necessário acrescentar um pouco mais de água).
- 2º Cortar metade da quantidade do chocolate em pedaços e envolver na massa.
- 3º Espalhar a massa numa forma e levar ao frigorífico cerca de 30 minutos.
- 4º Derreter o chocolate e verter por cima da massa.
- 5º Levar novamente ao frio até a camada de chocolate solidificar.
- 6º Reservar no frio.
- 7º Opcional: Adicionar umas pedras de sal por cima do chocolate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (52 g)	% DR
ENERGIA	341 kcal	176 kcal	9 %
PROTEÍNA	14 g	7 g	14 %
H. CARBONO	43 g	22 g	9 %
AÇÚCARES	15 g	8 g	9 %
GORDURA	12 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	12 mg	6 mg	0 %