



BARRITA DE CEREAIS DE ARROZ PUFF E MANTEIGA DE AMÊNDOA

Adicionar proteína Whey é opcional.

 45 minutos

 10 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de arroz puff/expandido
- 80 gramas de manteiga de amendoim/amêndoa (ex.: Continente Equilíbrio, Calvé,...)
- 100 gramas de mel
- 2 colheres de sopa de óleo de coco [28 g]
- 50 gramas de chocolate - de preferência negro
- 3 doseadores rasos de proteína Whey (ex.: Prozis) [30 g]
- opcional: essência de baunilha a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Opcional: Levar os cereais puff ao forno até ficarem ligeiramente dourados e crocantes.
- 2º Misturar a manteiga de amendoim, o mel, a baunilha, o óleo de coco e a proteína.
- 3º Envolver o preparado anterior com os cereais puff e colocar numa forma forrada com papel vegetal. Espalmar ligeiramente e deixar arrefecer no frigorífico.
- 4º Partir e derreter o chocolate e espalhar por cima dos cereais.
- 5º Levar novamente ao frigorífico até o chocolate solidificar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [54 g]	% DR
ENERGIA	329 kcal	179 kcal	9 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	11 %
H. CARBONO	36 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	20 g	11 g	12 %
GORDURA	16 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	13 mg	7 mg	0 %