

**BARRITAS DE CARAMELO SALGADO**

Adicionar proteína Whey é opcional

 1 hora 17 porções**INGREDIENTES**

- meia xícara de farinha de aveia [40 g]
- 3/4 de xícara de amendoins/amêndoas [90 g]
- 1/4 de xícara de óleo de coco [50 g]
- 3 colheres de sopa de mel [72 g]
- 12 unidades de tâmara seca [84 g] - podem ser Medjool
- 1/4 de xícara de manteiga de amendoim/amêndoa [60 g] (ex.: Continente Equilíbrio, Calvé,...)
- opcional: essência de baunilha a gosto
- 1 colher de sopa de água quente
- 1 xícara de pepitas de chocolate [150 g] - de preferência negro
- 3 doseadores rasos de proteína Whey (ex.: Prozis) [30 g]

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Para a camada inferior misturar a aveia, os amendoins/amêndoas, a proteína, o óleo de coco e o mel, num processador até obter uma massa com textura homogênea. Pressionar este preparado numa forma forrada com papel vegetal.
- 2º Para o caramelo colocar as tâmaras, pelo menos 5 a 10 minutos em água quente (se forem Medjool este passo não é necessário). Retirar da água e misturar com a manteiga de amendoim/amêndoa e o extrato de baunilha no processador. Adicionar a água quente onde as tâmaras foram demolhadas até obter uma textura cremosa. Espalhar este preparado por cima da massa do ponto anterior e reservar no frio.
- 3º Partir e derreter o chocolate. Despejar sobre o caramelo. Opcional: Adicionar uma pitada de sal e reservar no frio até o chocolate solidificar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [52 g]	% DR
ENERGIA	330 kcal	171 kcal	9 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	8 %
H. CARBONO	26 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	21 g	11 g	12 %
GORDURA	21 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	9 mg	5 mg	0 %