



BARRA DE AVEIA E MAÇÃ -PANELINHA

Ela é prática, gostosa e livre dos aditivos químicos que estão na versão comprada pronta. Lanchinho saudável de verdade!

 1 hora 28 porções

INGREDIENTES

- 6 unidade média de maçã (780 g)
- 250 gramas de manteiga com sal
- 2 xícaras [chá] de farinha de trigo integral
- 200 gramas de aveia em flocos
- ¾ de xícara [chá] de açúcar mascavo
- 1/2 copo pequeno de uva passa (60 g)
- caldo de ½ limão
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 saco pequeno de sal dietético (15 g)
- manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar a assadeira

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 180 °C [temperatura média].
- 2º Unte com manteiga uma assadeira de 22 cm x 28 cm. Polvilhe com farinha de trigo, chacoalhe bem para cobrir o fundo e as laterais e bata na pia para tirar o excesso.
- 3º Descasque e corte as maçãs ao meio. Descarte o miolo com as sementes e corte cada metade em fatias finas. Transfira para uma tigela, acrescente as uvas-passas, regue com o caldo de limão e polvilhe com a canela. Misture bem e reserve.
- 4º Numa panela, coloque a manteiga, o açúcar mascavo e leve ao fogo baixo. Mexa de vez em quando até derreter. Desligue o fogo e deixe amornar enquanto separa os outros ingredientes.
- 5º Numa tigela, misture a farinha integral com a aveia e o sal. Acrescente a manteiga e açúcar derretidos aos poucos, mexendo com a espátula para incorporar até formar uma farofa úmida.
- 6º Transfira metade da massa para a assadeira. Com as mãos, espalhe e pressione a massa para cobrir todo o fundo da assadeira, formando uma camada uniforme. Distribua as fatias de maçã sobre a massa – não se preocupe em colocar uma ao lado da outra, as fatias podem ficar sobrepostas. Distribua o restante da massa sobre a maçã, cobrindo bem toda superfície, sem deixar espaços vazios. Aperte delicadamente com as mãos, para compactar levemente a massa – a ideia é que ela fique firme depois de assada para ser cortada em barrinhas.
- 7º Leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos, ou até começar a dourar – as bordas ficam mais crocantes e o centro ainda macio.
- 8º Retire do forno e espere amornar, por cerca de 15 minutos antes de cortar – assim as barrinhas não racham ao serem cortadas. Com uma faca [ou espátula de padeiro], corte as barrinhas ainda na assadeira, em retângulos de 3 cm x 7 cm (se preferir, corte em quadrados). Deixe esfriar completamente antes de tirar da assadeira – as barrinhas terminam de firmar depois que esfriam. Sirva a seguir ou conserve num recipiente com fechamento hermético por até 5 dias.
- 9º Retire do forno e espere amornar, por cerca de 15 minutos antes de cortar – assim as barrinhas não racham ao serem cortadas. Com uma faca [ou espátula de padeiro], corte as barrinhas ainda na assadeira, em retângulos de 3 cm x 7 cm (se preferir, corte em quadrados). Deixe esfriar completamente antes de tirar da assadeira – as barrinhas terminam de firmar depois que esfriam. Sirva a seguir ou conserve num recipiente com fechamento hermético por até 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (62 g)	% DDR
ENERGIA	266 kcal	165 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	35 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	13 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	293 mg	181 mg	8 %