BRUNA BERCKE
Nutricionista · 54746

RECEITA DE BARRA DE CEREAL

15 minutos
20 porções

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de banana amassada (450 g)
- 2 xícaras de aveia em flocos grossos (182 g)
- 3/4 xícara de frutas secas (damascos, uvas passas, cranberries) (220 g)
- 1 xícara de noz picada (ou qualquer oleaginosa) (150g)
- 1 xícara de semente de girassol (150 g)
- 1 xícara de semente de abóbora sem casca (150g)
- 1/4 xícara de gergelim (36g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2º Unte uma forma retangular e forre com papel manteiga. Deixe uma sobra de papel dos dois lados para retirar tudo com facilidade depois de assar.
3º Em uma tigela, coloque a banana, aveia, frutas secas, nozes, sementes de girassol, sementes de abóbora, gergelim e sal.
4º Misture bem.
5º Adicione a mistura à forma e alise bem, compactando a massa. Mãos úmidas podem ajudar!
6º Asse por 22-26 minutos ou até que as bordas estejam douradas.
7º Deixe esfriar por 10minutos. Passe a faca nos cantos da forma até soltar as laterais e então retire tudo puxando pelas sobras de papel manteiga.
8º Deixe esfriar completamente e então retire o papel manteiga e corte em barrinhas com uma faca de pão.
9º Armazene em um pote hermético em temperatura ambiente por 3 dias ou congele.
10º Como congelar: Depois de cortar as barrinhas, coloque-as em um pote ou saco com pedaços de papel manteiga separando cada uma delas. Elas duram cerca de 3 meses no congelador.
11º Como descongelar: Retire do freezer e deixe à temperatura ambiente por 20-30 minutos antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (67 g)	% DDR
ENERGIA	308 kcal	207 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	26 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	7 g	9 %
GORDURA	21 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	14 %
SÓDIO	16 mg	11 mg	0 %