




BARRINHA DE CEREAL CASEIRA @BRUMERCÊS

Barrinha de cereal

 5 minutos
 15 minutos
 16 unidades

INGREDIENTES

- 200 gramas de aveia em flocos crua
- 200 gramas de flocos de arroz **ou** 30 Unidades de biscoito de arroz (150 g)
- 4 colheres de sopa de mel de abelha (60 g) **ou** 4 colheres de sopa de melado (64 g)
- 5 colheres de sopa cheias de uva passa (90 g) **ou** 1/2 xícara de chá de tâmara seca (74 g)
- 2 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim (74 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture todos os ingredientes
- 2º molde numa forma
- 3º corte em pedaços e armazene na geladeira (1 semana) ou congelador (60 dias)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (50 g)	% DDR
ENERGIA	346 kcal	173 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	58 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	6 %
GORDURA	10 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	11 %
SÓDIO	61 mg	30 mg	1 %