

**BARRA DE CEREAL PROTEICA** 5 porções**INGREDIENTES**

- 3 colheres de Pasta de Amendoim Tocca (45 g)
- 1 colher de sobremesa de Mel de abelha (9 g)
- 1 xícara de Aveia em flocos (120g)
- 1 scoop de Whey protein isolado
- 1 colher de sopa de Semente de linhaça (10 g)
- 25 gramas de Chocolate 70% picado ou em gotas

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture todos os ingredientes;
- 2º Forre uma forma com papel manteiga e coloque toda a massa da barrinha compactando bem na forma;
- 3º Leve ao forno por 15min em 180C;
- 4º Desenforme e corte ainda quente;

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (62 g)	% DDR
ENERGIA	338 kcal	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	36 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	18 g	11 g	15 %
GORDURA	14 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	5 g	19 %
SÓDIO	21 mg	13 mg	1 %