



## CEREAL CASEIRO

### INGREDIENTES

- 1 unidade de banana
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher [sopa] de eritritol [adoçante natural]
- 1/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 de xícara de farelo de aveia
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misture bem todos os ingredientes e leve ao fogo essa massa em uma frigideira previamente untada com um fio de azeite. Mexa a massa até a mesma ir secando e formando os pedacinhos de cereal douradinhos. Você pode ao final misturar também outras sementes ao cereal para ficar mais crocante: sementes de girassol, abóbora, chia, gergelim. Coma com leite de sua preferência, com iogurte ou frutas! Se preferir faça mais porções de uma só vez e guarde na geladeira para a semana.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	250 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	31 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
Gordura	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	92 mg	4 %