

**BARRA DE CEREAL (PROTEICA E CALÓRICA) - HIPERTROFIA**

Essa barrinha é simples, fácil de fazer e alterações ref a os ingredientes são bem vindas.

 35 minutos 50 minutos 50 porções**INGREDIENTES**

- 430 gramas de banana prata crua
- 7 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção
- 100 gramas de aveia em flocos
- 70 gramas de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal
- 40 gramas de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition
- 75 gramas de pasta de amendoim
- 100 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até formar uma pasta homogênea
- 2º em seguida espalhe a mistura em uma forma, de maneira nivelada
- 3º Asse por cerca de 30min no forno a 200°C logo após reserve
- 4º Derreta uma barra de chocolate meio amargo e em seguida despeje por cima da barra
- 5º Leve a geladeira por aproximadamente 1h ou até esfriar por completo
- 6º Em seguida corte as barrinhas em porções de aproximadamente 60g e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (16 g)	% DDR
ENERGIA	280 kcal	46 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	33 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	2 g	3 %
GORDURA	14 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	3 %
SÓDIO	59 mg	10 mg	0 %