

**BARRINHA DE CEREAL CASEIRA**

Barrinha de cereal

 5 minutos
 15 minutos
 16 unidades**INGREDIENTES**

- 200 gramas de aveia em flocos crua
- 200 gramas de cereais de flocos de milho, sem sal **ou** 200 gramas de flocos de arroz
- 2 colheres de sopa de mel de abelha (30 g) **ou** 2 colheres de sopa de melado (32 g)
- 5 colheres de sopa cheias de uva passa (90 g)
- 2 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim (74 g)
- 50 gramas de chocolate 70% cacau

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem todos os ingredientes até virar uma pasta.
- 2º Cubra uma forma com papel manteiga e arrume a mistura sob o papel para que não grude.
- 3º Acerte para que fique bem lisa e homogênea.
- 4º Corte em pedaços e armazene na geladeira (1 semana) ou congelador (60 dias)
- 5º Pode embrulhar em papel manteiga ou celofane.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (50 g)	% DDR
ENERGIA	355 kcal	177 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	57 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	7 %
GORDURA	11 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	12 %
SÓDIO	61 mg	30 mg	1 %