



BARRINHA DE PROTEÍNA

Excelente opção pós-treino ou para lanche da tarde, até mesmo quando quiser comer um docinho

 15 minutos 35 minutos 14 14 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de whey protein
- 200 gramas de farelo de trigo, cru **ou** 2 xícaras de chá de farelo de aveia, cru (188 g)
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g) **ou** 3 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo (33 g) **ou** 1 colher de sopa de melado (16 g)
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 150 gramas de pasta de amendoim
- 1 punhado de uva passa (24 g) **ou** 5 unidades sem caroço de tâmara, domestica, natural e seca (36 g) **ou** 6 unidades pequenas, preta fresca de ameixa crua (204 g) **ou** 3 unidades de damasco, cru (105 g)
- 50 gramas de chocolate 70% cacau
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol (30 g)
- 100 ml de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte uma forma com óleo e farelo de aveia (ou farinha de trigo)
- 2º Caso for utilizar damasco, ameixa ou tâmara corte em pedaços menores. Isso serve para o chocolate também, ah! utilize o com teor de 70%
- 3º Misture todos os ingredientes e utilize a água somente para dar liga, ao ponto de corte para que possa moldar os quadrados da barrinha
- 4º Asse em forno 230º por 15 minutos ou até dourar levemente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (64 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 291 kcal | 186 kcal | 9 % |
| CARBOIDRATOS | 26 g | 17 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 18 g | 12 g | 16 % |
| GORDURA | 18 g | 11 g | 21 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 3 g | 13 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 9 g | 6 g | 23 % |
| SÓDIO | 123 mg | 79 mg | 3 % |