



BARRINHA DE CEREAIS E OLEAGINOSAS

A barra de cereais surgiu da necessidade de se ter um produto que aliasse a praticidade à qualidade nutricional, de forma a melhorar ou substituir os lanches da manhã ou da tarde, complementar as refeições, ou simplesmente matar aquela fome que aparece de repente. Esta barrinha, em particular, é rica em potássio, fósforo, cálcio, magnésio e vitamina A

 45 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa rasas de semente de linhaça moída (20 g)
- 12 unidades de noz crua (60 g)
- 5 unidades de ameixa desidratada sem caroço (48 g)
- 9 unidades (82 gramas) de damasco desidratado
- 1 unidade grande (100 gramas) de banana prata crua
- Meixa chícara de chá (45 gramas) de quinoa pré-cozida
- 6 colheres de sopa rasas de aveia em flocos crua (42 g)
- 2 colheres de sopa de semente de gergelim moída (20 g)
- 1 colher de sopa rasa de óleo de coco (15 g)
- 4 colheres de sopa de mel de abelha (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique as nozes, as ameixas e os damascos em pedaços pequenos e coloque em uma panela com capacidade de meio litro.
- 2º Pique as nozes, as ameixas e os damascos em pedaços pequenos e coloque em uma panela com capacidade de meio litro.
- 3º Amasse a banana com um garfo e coloque-a na mesma panela, junto com os demais ingredientes. Mexa tudo e leve ao fogo por 5 minutos, apenas para dar liga.
- 4º Amasse a banana com um garfo e coloque-a na mesma panela, junto com os demais ingredientes. Mexa tudo e leve ao fogo por 5 minutos, apenas para dar liga.
- 5º Coloque a massa em uma fôrma com papel manteiga. Alise-a com as costas de uma colher, pressionando levemente para que fique firme. Com a ponta de uma faca, risque a superfície da massa, demarcando o tamanho das barrinhas (rende 10 unidades).
- 6º Leve ao forno médio (180°C), preaquecido por 10 minutos e asse por cerca de 30 minutos. Deixe esfriar. Corte as barrinhas seguindo as marcas feitas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (51 g)	% DDR
ENERGIA	298 kcal	151 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	44 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	13 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	13 %
SÓDIO	6 mg	3 mg	0 %