

**BARRINHA DE CEREAL PROTEICA**

Faça sua própria Barrinha de cereal proteica

 20 minutos 6 porções**INGREDIENTES**

- 5 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (75 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100% (13 g)
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo (11 g)
- 1 sachê de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (30 g)
- 2 unidades grandes de ovo, galinha, clara, crua, fresco (66 g)
- 1 barra (85g) de chocolate Lacta Intense 60% Cacau

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes (com excessão da Barra de chocolate)
- 2º Leve numa forma retangular média (do tipo de pão) untada e enfarinhada ou forrada com papel manteiga
- 3º Asse à 180° por 12 minutos
- 4º Por fim, derreta abarra de chocolate, despeje por cima e espere esfriar.
- 5º Divida em 6 partes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (47 g)	% DDR
ENERGIA	344 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	36 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	18 g	8 g	11 %
GORDURA	14 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	3 g	13 %
SÓDIO	80 mg	37 mg	2 %