

**BARRA DE CEREAL DA NUTRI**

Snack

 1 hora 1 hora e 10 minutos 12 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades médias de banana, crua (236 g)
- 6 colheres de sopa de granola (70g)
- 5 colheres de aveia em flocos (65g)
- 1 barra de chocolate meio-amargo (180g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique o chocolate meio amargo e derreta.
- 2º Em um recipiente, misture a granola e aveia, juntamente com a banana picada
- 3º Forme uma forma de bolo com papel vegetal
- 4º Acrescente o chocolate a essa mistura.
- 5º Com a mistura, forme porções semelhantes às barras de cereais
- 6º Aguarde o chocolate endurecer e está pronta a barra de cereais caseira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (46 g)	% DDR
ENERGIA	303 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	45 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	3 %
GORDURA	14 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	10 %
SÓDIO	8 mg	3 mg	0 %