





BARRINHA DE CEREAL

 5 minutos
 15 minutos
 16 unidades

INGREDIENTES

- 200 gramas de aveia em flocos
- 200 gramas de cereais de flocos de milho **ou** 200 gramas de flocos de arroz
- 4 colheres de sopa de mel (60 g) **ou** 8 quadradinhos de chocolate meio amargo (50 g)
- 5 colheres de sopa de uva passa (90 g) - Opcional
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim (74 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes;
- 2º Molde numa forma;
- 3º Corte em pedaços e armazene na geladeira [1 semana]!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (50 g)	% DDR
ENERGIA	354 kcal	177 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	59 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	6 %
GORDURA	10 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	10 %
SÓDIO	64 mg	32 mg	1 %