

**BARRINHA DE CEREAL SAUDÁVEL**

Lanche perfeito para trazer saciedade no seu dia

 14 porções**INGREDIENTES**

- 4 unidades de banana nanica crua (400 g)
- 250 gramas de aveia em flocos crua
- 450 gramas de gergelim semente
- 80 gramas de chocolate meio amargo
- 40 gramas de terra granola ou 40 gramas de mix de oleaginosas
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse as bananas e misture com a aveia, gergelim e canela em pó até ficar bem homogêneo.
- 2º Transfira a massa para uma assadeira e abra até ficar bem nivelado e na espessura de 2 cm.
- 3º Corte no formato de retângulo, para ficar parecido com barrinhas.
- 4º Leve ao forno pré aquecido à 180°C por 30 min, ou, se preferir na Air Fryer 180°C por 15 min.
- 5º Derreta o chocolate e espalhe em cima das barrinhas já assadas.
- 6º Para dar aquele toque final, salpique a Terra granola ou outra granola de sua preferência por cima das barrinhas. Pode acrescentar também flor de sal.
- 7º As barrinhas podem ficar armazenadas em um recipiente na geladeira por até 1 semana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (87 g)	% DDR
ENERGIA	375 kcal	328 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	35 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	10 g	14 %
GORDURA	24 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	7 g	26 %
SÓDIO	3 mg	2 mg	0 %