

**BARRINHA ENERGÉTICA DE TÂMARA + AVEIA + SEMENTES** 6 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de tâmara sem caroço
- 50 gramas de uva passa
- 80 gramas de aveia em flocos
- 20 gramas de semente de abóbora ou 20 gramas de semente de girassol
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 30 ml de água morna
- Canela em pó a gosto (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe as tâmaras e uva passa de molho em água quente por 10 minutos para amolecer.
- 2º Escorra e bata no processador até formar uma pasta.
- 3º Adicione a aveia, as sementes e a chia hidratada. Pulse até formar uma massa homogênea.
- 4º Se estiver muito seca, pingue água morna aos poucos.
- 5º Forre uma forma pequena com papel manteiga e pressione a massa até ficar uniforme.
- 6º Forre uma forma pequena com papel manteiga e pressione a massa até ficar uniforme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [57 g]	% DDR
ENERGIA	308 kcal	175 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	62 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	6 %
GORDURA	6 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	5 g	18 %
SÓDIO	5 mg	3 mg	0 %