

**BARRA DE CEREAL CASEIRA COM QUINOA** 15 minutos 20 porções**INGREDIENTES**

- 75 gramas de noz crua
- 1/2 xícara de semente de abóbora sem casca [75g]
- 1 xícara de quinoa inflada [Crispies de quinoa] [200 g]
- 1/4 xícara de chia [41 g]
- 1/2 xícara de mel
- 1/4 xícara de manteiga doce de amendoim caseira [38 g] **ou** 1/4 xícara de manteiga doce de amêndoas caseira [38 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte uma forma retangular e forre com papel manteiga. Deixe uma sobra de papel dos dois lados para retirar tudo com facilidade depois de assar.
- 2º Misture todos os ingredientes secos e depois adicione o mel e a manteiga, mexendo até que tudo esteja bem combinado.
- 3º Adicione a mistura à forma e alise bem, compactando a massa. Mãos úmidas podem ajudar!
- 4º Leve ao freezer por cerca de 1 hora antes de cortar em barras.
- 5º Como congelar: Depois de cortar as barrinhas, coloque-as em um pote ou saco com pedaços de papel manteiga separando cada uma delas. Elas duram cerca de 3 meses no congelador.
- 6º Como descongelar: Retire do freezer e deixe à temperatura ambiente por 20-30 minutos antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [33 g]	% DDR
ENERGIA	381 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	35 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	12 g	4 g	5 %
GORDURA	24 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	6 %
SÓDIO	21 mg	7 mg	0 %