

## Barra de cereal proteica

5 porções

### Ingredientes

ou

3 colheres de Pasta de Amendoim Tocca (45 g)

ou

1 colher de sobremesa de Mel de abelha (9 g)

ou

1 xícara de Aveia em flocos (120g)

ou

1 scoop de Whey protein isolado

ou

1 colher de sopa de Semente de linhaça (10 g)

ou

25 gramas de Chocolate 70% picado ou em gotas

### Método de preparo

1

Misture todos os ingredientes;

2

Forre uma forma com papel manteiga e coloque toda a massa da barrinha compactando bem na forma;

3

Leve ao forno por 15min em 180C;

4

Desenforme e corte ainda quente;