



BARRA DE MANTEIGA DE AMENDOIM

Tem apenas 3 ingredientes, e é super fácil de fazer

 10 minutos

 10 minutos

 20 porções

INGREDIENTES

- 2 chávenas de flocos de aveia
- 1 chávena de manteiga de amendoim crocante
- 1/2 chávena de mel de abelhas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panelinha a baixa temperatura, aqueça o mel e a manteiga de amendoim.
- 2º Junte à mistura os flocos de aveia.
- 3º Prepare um tabuleiro com papel vegetal e verta a mistura.
- 4º Prende bem e corte em quadradinhos.
- 5º Levar ao forno médio por cerca de 10', controlando sempre para não queimar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (22 g)	% DR
ENERGIA	405 kcal	90 kcal	4 %
PROTEÍNA	15 g	3 g	7 %
H. CARBONO	51 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	10 g	2 g	3 %
GORDURA	15 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	1 g	6 %
SÓDIO	5 mg	1 mg	0 %