Beatriz Macíel
Nutricionista · 48333

BARRA DE CEREAL CASEIRA COM AVEIA, MEL E FRUTAS SECAS

Barrinha de cereal caseira com baixo teor de gordura e sem glúten. Lanche ideal para quem busca uma opção mais saudável, sem aditivos. Ao deixar pronto, as barrinhas são opções práticas para aumentar a ingestão de fibras, que irão te dar ainda mais saciedade no dia a dia.

2 horas
12 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de aveia em flocos sem glúten
- 1/2 xícara de chá de mel
- 1/2 xícara de chá de semente de abóbora (pode ser uma mistura de chia, linhaça, girassol, abóbora) (65 g)
- 1/2 xícara de chá, de frutas secas (como uvas-passas, cranberries, damascos picados) (87 g)
- 1 porção de mix de oleaginosas (amêndoas, nozes, castanhas..) picadas (44 g)
- 1/4 xícara de pasta de amendoim (58g)
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

1º Pique as frutas secas e as oleaginosas.
2º Em uma tigela, misture aveia, frutas secas, sementes e as oleaginosas.
3º Aqueça mel, pasta de amendoim e uma pitada de sal até deixar bem líquido.
4º Despeje sobre a mistura seca e misture bem.
5º Pressione a mistura em uma forma forrada com papel-manteiga.
6º Resfrie por pelo menos 2 horas.
7º Corte em barras e armazene na geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (54 g)	% DDR
ENERGIA	378 kcal	204 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	55 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	6 g	8 %
GORDURA	15 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	12 %
SÓDIO	77 mg	41 mg	2 %