

**BARRINHA ESPECIAL**

Doces

 45 minutos 2 horas e 45 minutos 15 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de frutas secas a gosto (tamara, ameixa, uva-passa, cranberry, etc)
- 3 colheres de chá de melado, mel, agave ou maple syrup
- 1 xícara de chá de quinoa em flocos
- 1/2 xícara de chá de amaranto em flocos ou flocos de arroz
- 1/2 xícara de chá de amêndoas picadas
- 1/2 xícara de chá de mix de castanhas a gosto picadas
- 3 colheres de chá de semente de girassol ou de abóbora
- 2 colheres de chá de gergelim
- 3 colheres de chá de coco ralado
- 80 gramas de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe as frutas secas de molho em água por 2 horas. Escorra e bata no liquidificador com o melado.
- 2º Despeje a mistura em um recipiente e acrescente os demais ingredientes, exceto a água. Mexa bem com uma colher, adicione a água e, se necessário, um pouco mais do melado. A consistência deve ser bem grudada.
- 3º Em uma forma forrada com papel manteiga, despeje a mistura e aperte bem com as mãos até o bloco ficar com a altura desejada, mas bem grudado.
- 4º Leve ao forno preaquecido em temperatura baixa por cerca de 15 minutos ou até dourar.
- 5º Retire do forno e deixe esfriar completamente. Retire do papel-manteiga e corte com uma faca de lamina lisa (tipo de chef) no tamanho desejado.
- 6º Observação: as barras duram cerca de 1 semana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (42 g)	% DDR
ENERGIA	283 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	27 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	4 %
GORDURA	18 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	9 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %