



BARRINHA PROTEICA

Lanche prático e com saciedade, ideal para os dias corridos, sem sair do planejamento.

 10 minutos

 20 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (75 g)
- 1 colher (chá) de cacau em pó
- 5 colheres de sopa rasas de uva passa (50 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 10 unidades médias, torrada de castanha de caju (25 g)
- 4 dosadores de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition (116 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em um recipiente. Caso a massa fique muito densa, você pode colocar um pouco de leite desnatado para que chegue no ponto mais rápido (massa de bolo)
- 2º Leve numa forma retangular média, untada e enfarinhada ou forrada com papel manteiga
- 3º Asse à 180° por 12 minutos
- 4º Divida em 6 partes
- 5º Pronto, só embalar e colocar na bolsa para os dias corridos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (58 g)	% DDR
ENERGIA	327 kcal	190 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	30 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	36 g	21 g	28 %
GORDURA	8 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	134 mg	78 mg	3 %