

## BARRITAS DE CEREAIS

Estas barras contém gorduras saudáveis e antioxidantes e têm menos açúcar do que as alternativas compradas

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá rasa de açúcar amarelo [2 g]
- 100 gramas de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 60 gramas de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de óleo de amendoim [14 g]
- 1 porção de maçã SOL [200 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 100 gramas de mirtilos

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 190º
- 2º Numa tigela adicionar o açúcar, a farinha e a canela. Introduzir os flocos de aveia até ficar uniformemente distribuída
- 3º Cozer as maçãs com um pouco de água
- 4º Adicionar ao preparado anterior o óleo, a maçã e os ovos
- 5º Colocar a massa numa forma
- 6º Envolver os mirtilos na massa
- 7º Levar ao forno e deixar cozer cerca de 45 minutos
- 8º Deixar arrefecer e cortar em 8 barritas

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	167 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	10 %
H. CARBONO	25 g	10 %
AÇÚCARES	2 g	3 %
GORDURA	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	18 mg	1 %