

# BARRINHA DE CEREAIS

## INGREDIENTES

2 xícaras de açúcar mascavo  
2 xícaras de farinha de trigo integral  
2 xícaras de aveia fina em flocos  
1/2 xícara de gergelim branco  
1/2 xícara de linhaça  
1/2 xícara de castanha do pará  
150 g de manteiga derretida  
4 colheres (sopa) de água

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e misture com as mãos.

Em seguida, coloque a mistura numa assadeira untada.

Amasse e junte com uma colher na forma.

Leve ao forno por 30 minutos, a 180° C.

Depois de pronto, corte em formatos retangulares, como barrinhas de cereais.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18682-barrinha-de-cereais.html>