

# BARRINHA DE CEREAL MAROMBA

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de avelã
- 1/2 xícara (chá) de castanha-do-pará
- 1/2 xícara (chá) de amêndoa
- 1/2 xícara (chá) de amendoim
- 2 colheres (sopa) de gergelim
- 1/4 de xícara (chá) de nozes
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos
- 1/2 xícara (chá) de adoçante (de sua preferência)
- 1 colher (chá) de canela
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1/2 colher de melado de cana
- Frutas (a gosto) batidas com leite desnatado (textura de pasta)

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no processador até obter uma mistura uniforme.

Unte uma forma com manteiga ghee ou óleo de coco e leve ao forno médio (180° C) até dourar.

Retire a forma do forno e corte os formatos das barrinhas ainda na forma.

Leve a forma com as barrinhas na geladeira por 1 hora e desforme.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24028-barrinha-de-cereal-maromba.html>