

BARRINHA DE CEREAL MAROMBA

INGREDIENTES

1/2 xícara (chá) de avelã

1/2 xícara (chá) de castanha-do-pará

1/2 xícara (chá) de amêndoas

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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