

BARRINHA DE CEREAL CASEIRA

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de aveia em flocos
1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
1/4 de xícara (chá) de gergelim
1/4 de xícara (chá) de amêndoa
1/4 de xícara (chá) de castanha-de-caju
1/4 de xícara (chá) de castanha-do-pará
1 colher (café) de canela em pó
1 colher (sopa) de óleo de coco
2 bananas nanicas (ou caturra ou d'água) amassadas
óleo de coco para untar a forma

MODO DE PREPARO

Picar em pedaços pequenos a amêndoa, a castanha-de-caju e a castanha-do-pará.
Misturar em um recipiente todos os ingredientes, (com exceção da banana) até ficar homogêneo.
Em seguida adicionar a banana bem amassada (ela que dá a liga pra barrinha) e misturar bem.
Despejar a massa em uma forma untada com óleo de coco e ir apertando com as mãos até ficar lisinha por cima.
Preaquecer o forno por cinco minutos a 180°C e assar a massa por 30 minutos na mesma temperatura.
Ao retirar do forno pode marcar e cortar as barrinhas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28558-barrinha-de-cereal-caseira.html>