

# BARRA DE CEREAIS COM CHOCOLATE

## INGREDIENTES

400 g de aveia em flocos grossos  
1 xícara de flocos de arroz  
15 castanhas-do-pará  
8 colheres de sopa de açúcar mascavo  
4 colheres de sopa de mel  
canela  
essência de baunilha  
sal  
margarina para untar  
chocolate para cobertura (opcional)

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha misture a aveia, os flocos de arroz, as castanhas quebradas, meia colher de chá de sal e uma colher de chá de canela e misture.

Em uma panela em fogo baixo, faça um melado com o açúcar mascavo, mel, 1 colher rasa de essência de baunilha e duas colheres de sopa de água.

Depois do melado ferver, despeje distribuindo na vasilha contendo os cereais, misture bem. Caso você veja que há partes que não incorporaram o melado, complemente com mais mel e misture.

Unte uma assadeira com margarina e despeje a mistura nela, comprima bem a massa na assadeira para evitar que ela fique quebradiça.

Asse no forno a 200°C por 15 a 20 minutos.

Quando a aveia da borda ficar mais escura que as demais é hora de tirar.

Retire a forma e espere esfriar totalmente.

Derreta o chocolate para cobertura seguindo as instruções da embalagem e despeje em cima da massa da barrinha (opcional).

Depois de totalmente frio, reparta as barrinhas com uma faca e retire com uma espátula.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31322-barra-de-cereais-com-chocolate.html>