

SNACKS DE AVEIA E MANTEIGA DE AMENDOIM

INGREDIENTES

200 g de flocos de aveia

120 g de manteiga de amendoim

40 g de mel agave

1 banana grande

1 ovo

amendoim ralado (opcional) ou castanha pará

chocolate (80% cacau) ralado ou pedaços (pode colocar outro tipo de chocolate)

MODO DE PREPARO

Numa Tigela esmagar a banana, juntar o ovo, mel e manteiga de amendoim e envolver tudo até estar homogêneo.

Adicionar a aveia, os pedaços de amendoim e o chocolate.

Envolver tudo bem.

Leve ao forno (preeaquecido a 180°C) durante aproximadamente 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31493-snacks-de-aveia-e-manteiga-de-amendoim.html>