

BARRINHAS PROTEICAS (BARRINHAS DE WHEY PROTEIN)

INGREDIENTES

- 50 g creme de amendoim (sugar free)
- 100 g aveia em flocos
- 40 g açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 4 scoops (medidas, aproximadamente 80 g) de whey protein (usei sabor baunilha)
- 200 ml de água (ou menos)
- 2 colheres de sopa de mel
- 50 g de coco ralado sem adição de açúcar
- 3 colheres de sopa de castanhas e/ou amendoim
- 3 colheres de sopa de uva passa

MODO DE PREPARO

Misture a água, o mel e o creme de amendoim em uma tigela até ficar uma massa uniforme. Depois acrescente o restante dos produtos e misture novamente.

Espalhe de maneira uniforme (com uma colher para ajudar), em uma assadeira forrada com papel manteiga e leve ao forno até secar um pouco. Deixe esfriar, corte e embale em papel manteiga ou filme plástico.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32031-barrinhas-proteicas-barrinhas-de-whey-protein.html>