

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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