

BARRA DE CEREAL INTEGRAL SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

1 xícara de aveia em flocos (416 calorias)

1/2 xícara de amêndoas (275 calorias)

1/2 xícara de linhaça (449 calorias)

3 colheres de mel (186 calorias)

1 xícara de uva passa sem sementes (434 calorias)

1 banana amassada ou mais, se desejar (163 calorias)

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo todos os ingredientes acima e mexa, acrescente uma ou duas colheres de água para não ficar duro. Cozinhe por 10 minutos. Quando a massa ficar homogênea (lembrando sempre que deve estar úmida), despeje em uma forma rasa e retangular forrada com papel manteiga.

Lembrando que, quando despejar a massa, tome cuidado e sempre tenha certeza de que o papel manteiga está embaixo da massa e, em cima dela, nas laterais. Com uma colher, faça com que a massa se disponha de forma igual e homogênea.

Deixe a grande barra dentro do forno por 20/30 minutos em fogo médio (lembre que o papel manteiga só pode ser mantido até a temperatura de 215°C dentro do forno, por isso, tome cuidado).

Espere esfriar e desenforme do papel-manteiga. Corte em pequenos retângulos. As barrinhas podem ser mantidas em geladeira ou temperatura ambiente, mas é recomendado o consumo em até 3 dias por causa das bananas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/32059-barra-de-cereal-integral-sem-acucar.html>