

# BARRINHA DE CEREAL

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de aveia fina
- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- 1 xícara de chá de granola
- 4 colheres de sopa de linhaça triturada
- 20 castanhas de caju
- 1 xícara de chá de uva passa picada
- 1/2 xícara de chá de mel
- 1 colher de sopa de manteiga light
- 2 colheres de sopa de dextrose sem sabor (glicose)

## MODO DE PREPARO

- Em uma panela, derreta a manteiga e junte o mel.
- Acrescente a dextrose e misture até ficar homogêneo.
- Acrescente a uva passa e deixe ferver até a mistura ficar meio escurinha.
- Em uma tigela, misture bem os demais ingredientes.
- Despeje a mistura da panela na tigela com os ingredientes secos.
- Misture bem até virar uma pasta.
- Cubra uma forma com papel manteiga e arrume a mistura sob o papel para que não grude.
- Acerte para que fique bem lisa e homogênea.
- Espere esfriar, corte em pedaços e embrulhe em papel manteiga ou celofane.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46094-barrinha-de-cereal.html>