

# 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 cajú  
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://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/46094-barrinha-de-cereal.html>