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