BARRA DE CEREAL COM BANANA

INGREDIENTES

1 xícara de aveia em flocos

2 bananas cozidas e amassadas

1/2 xícara de flocos de arroz

1/2 xícara de gérmen de trigo

3 colheres de sopa de mel

2 colheres de sopa de óleo

Castanhas, passas, coco, maçã desidratada (acompanhamentos afins) a gosto

MODO DE PREPARO

Misture tudo e despeje em uma assadeira untada.

Leve ao forno por 15 minutos.

Corte ainda quente.

Reserve em geladeira depois de frio.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50285-barra-de-cereal-com-banana.html