

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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