

BARRINHAS DE CEREAIS NUTRITIVAS

INGREDIENTES

4 colheres (sopa) de linhaça marrom
4 colheres (sopa) de linhaça dourada
8 colheres (sopa) de quinoa em flocos
4 colheres (sopa) de farinha de amaranto
4 colheres (sopa) de farinha de aveia
8 tâmaras desidratadas
3 bananas-passa
12 damascos desidratados
16 colheres (chá) de mel

MODO DE PREPARO

Triture rapidamente no liquidificador os dois tipos de linhaça (marrom e dourada), despeje em uma vasilha juntamente com a quinoa em flocos, a farinha de amaranto e a farinha de aveia.

Pique as tâmaras, as bananas-passa e os damascos, acrescente o mel aos poucos e misture até ficar uma massa grudenta porém sem soltar pedaços.

Modele as barrinhas ou corte como desejar. Leve ao forno baixo pré-aquecido por 20 minutos. Deixe esfriar no forno desligado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/54021-barrinhas-de-cereais-nutritivas.html>