



BARRINHAS DE FRUTOS VERMELHOS E MANTEIGA DE AMENDOIM/ AMÊNDOA

 5 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana esmagada (ou puré de 2 maçãs)
- 150 gramas de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim ou amêndoa
- 2 unidades de ovo
- 1 quadrado de chocolate 80% cacau, para raspar/ pepitas
- 1 mão de frutos vermelhos congelados ou frescos (amoras, mirtilos...)
- Opcional: canela qb + 1 c.chá fermento

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C
- 2º Misturar os ingredientes num liquidificador, exceto os frutos vermelhos e o chocolate (ou com uma varinha mágica). Pode ser necessário adicionar algumas colheres de água para ajudar a ficar homogêneo.
- 3º Levar a um tabuleiro próprio de ir ao forno, misturar os frutos vermelhos e colocar o chocolate raspado em cima. Deixar a cozinhar 20-25 minutos
- 4º Desligar o forno e deixar arrefecer
- 5º Cortar em fatias só quando estiver completamente frio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DR
ENERGIA	225 kcal	235 kcal	12 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	21 %
H. CARBONO	25 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	7 g	7 g	8 %
GORDURA	8 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	16 %
SÓDIO	40 mg	42 mg	2 %