



BARRINHA DE CEREAL

Café da manhã

 45 minutos

 16 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de manteiga sem sal amolecida
- 25 gramas de açúcar demerara
- 2 colheres de sopa de melado de cana [32 g]
- 125 gramas de farinha de milho miudo [flocos de painço]
- 50 gramas de quinoa
- 50 gramas de cereja seca
- 75 gramas de uva passa
- 25 gramas de semente de girassol, seco
- 25 gramas de gergelim
- 25 gramas de semente de linhaça
- 40 gramas de coco, desidratado, sem açúcar
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g] ligeiramente batidos
- Manteiga sem sal [o suficiente] para untar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte uma assadeira rasa retangular
- 2º Bata a manteiga, o açúcar e o melado de cana até obter um creme claro. Acrescente os demais ingredientes e bata para homogeneizar
- 3º Coloque a mistura na assadeira e nivele a superfície. Leve-a para assar em forno preaquecido em temperatura média [180°] por 35 minutos ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar
- 4º Desenforme e corte em 16 barrinhas. Conserve em um pote hermético por até 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [41 g]	% DDR
ENERGIA	399 kcal	165 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	39 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	4 %
GORDURA	26 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	7 %
SÓDIO	24 mg	10 mg	0 %