



DICAS DE RECEITAS SAUDÁVEIS

BARRA DE CEREAL CASEIRA

Ingredientes

2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos;
40 gramas de gergelim;
30 gramas de amêndoas;
30 gramas de castanha de caju;
30 gramas de castanha do Pará;
½ xícara de açúcar mascavo;
¼ de xícara (chá) de melado de cana;
2 bananas amassadas;
1 colher de café de canela em pó (opcional);
1 colher de sopa de óleo de coco.

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em um recipiente. Em seguida, espalhe bem a massa pela superfície de uma forma untada com óleo de coco. Leve ao forno médio por 30 minutos. Deixe esfriar e corte do tamanho que desejar.

Alessandra Palmeira Martinez
CRN- 2936
Nutricionista



 **SUA**
saúde