Barrinha de cereais

Equipe FooFit · 30/06/2021

Tempo de Preparo

40 MIN

Dificuldade

Médio

Porções

25

Description

Ingredientes

- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de aveia fina em flocos
- 1/2 xícara de gergelim branco
- 1/2 xícara de linhaça
- 1/2 xícara de castanha do pará
- 150 g de manteiga derretida
- 4 colheres (sopa) de água

Preparo

1. Em um recipiente coloque todos os ingredientes e misture com as mãos.
2. Em seguida coloque a mistura numa assadeira untada.
3. Amasse e junte com uma colher na forma.
4. Leve ao forno por 30 minutos a 180° C.
5. Depois de pronto corte em formatos retangulares como barrinhas de cereais.