

BARRA DE CEREAL

INGREDIENTES

1/2 xícara de aveia

1/2 xícara de castanha do pará triturada

1/2 xícara de amendoim torrada sem sal triturado

1/2 xícara de castanha de caju triturada

100 ml de leite de coco

3 colheres cheias de pasta de amendoim integral e sem açúcar

1 banana de sua escolha picadinha

3 colheres de mel

1 xícara de cranberries ou uva passa

MODO DE PREPARO

Misture muito bem todos os ingredientes

Coloque no freezer

Eu gosto de deixar no freezer e tirar pedaços para consumir

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/7747-barra-de-cereal.html>