

# 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>