



BARRAS ENERGÉTICAS

CAFÉ DA MANHÃ

177

35 minutos - PORÇÕES

INGREDIENTES

250 g de aveia

150 g de cereais

250 ml de leite

25 g de sementes, sementes de linhaça, cânhamo

25 g de sementes de gergelim torradas

25 g de ameixas secas

50 g de figos secos

40 ml de óleo de coco

130 ml de mel



PREPARAÇÃO

- 1 **Aquecer** o forno a 180 °C.
- 2 **Cortar** as frutas secas em pedaços pequenos. Misturar com cereais e sementes.
- 3 **Adicionar** o leite, o óleo e o mel e misturar.
- 4 **Colocar** a mistura numa panela, criando uma superfície plana.
- 5 **Assar** durante 15 minutos.
- 6 **Cortar** em quadrados antes de esfriar.

