



BARRAS ENERGÉTICAS

CAFÉ DA MANHÃ

177

35 minutos - PORÇÕES 

INGREDIENTES

- | | |
|--|-----------------------|
| 250 g de aveia | 25 g de ameixas secas |
| 150 g de cereais | 50 g de figos secos |
| 250 ml de leite | 40 ml de óleo de coco |
| 25 g de sementes, sementes de linhaça, cânhamo | 130 ml de mel |
| 25 g de sementes de gergelim torradas | |



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.

