



Barrinha crudívoras

Ingredientes

- 1 colher de sopa (10 gr) de Linhaça
- 1 xícara (100 gr) de oleaginosas (amêndoas, nozes, castanhas do para e caju...)
- 1 colher de sopa (10 gr) de Chia
- 100 gr Tâmara desidratada
- 2 colheres de sopa (20 gr) Cacau em pó 100%
- 4 colheres de sopa (50 gr) de Farelo de aveia
- 2 colheres de sopa cheias (30 gr) de manteiga de coco

Modo de preparo

Pré preparo: Hidratar as tâmaras em água potável por 4 horas.

Preparo: Escorrer a água e processar as tâmaras e a pasta de coco num processador de alimentos, transferir para um refratário.

Picar as oleaginosas e adicionar no refratário do purê de tâmaras junto com os demais ingredientes, sovar a mistura, ela deve desgrudar das mãos, caso ainda não esteja neste ponto adicione um pouco mais de farelo de aveia até que comece a desgrudar das mãos, molde a massa em barrinhas.

Guarde na geladeira.

Dica: caso queira deixar a barrinha mais proteica, substitua o farelo de aveia por proteína em pó do sabor de sua preferência.

Você pode substituir a manteiga de coco por pasta de amendoim, neste caso a receita não será crudívora.

Rendimento: 9 barrinhas de 35 gramas.

Informação nutricional por barrinha:

Kcal: 140

Proteínas: 4g

Carboidratos: 17g

Fibras: 4 g

Net carbs: 13g

Lipídios: 9g

Ferro: 1,2mg

Zinco: 1mg

Potássio: 215 mg

Magnésio: 64 mg