



Lanches Bolachas

Barra de Cereais e NESTUM Bio Mel

🕒 10 min. 🔄 Fácil 💰 Económico 🍴 16 doses

Ingredientes

- 1,5 chávena de NESTUM Bio Mel
- 2 chávenas de cereais de flocos de milho
- 1 chávena de coco ralado
- 1/2 chávena de amêndoas lascadas
- 1/2 chávena de sementes de chia
- 2 c. de sopa cheias de óleo de coco
- 125 ml de xarope de agave

Informação nutricional

Energia	133,5 kcal	7%*
Proteínas	2,2 g	4%*
Lípidos	8,3 g	12%*
Hidratos de Carbono	11,0 g	4%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Numa tigela grande junta o NESTUM Bio Mel, os cereais de flocos de milho, o coco ralado e as amêndoas. Misturar.
- 2 Numa panela em lume brando dissolve o óleo de coco e o agave. Junta ao preparado anterior e mistura.
- 3 Num tabuleiro forrado com papel vegetal dispõe a massa toda com a mesma altura.
- 4 Com a ajuda de uma outra folha de papel vegetal pressiona a massa de modo que essa fique bem compacta.
- 5 No forno pré-aquecido a 180° deixa a massa dourar por aproximadamente 15 minutos.
- 6 Retira do forno, corta em barras, vira-as ao contrário e deixa dourar por mais uns 5 minutos.

7 Deixa esfriar e guarda-as numa caixa fechada.