



## Lanches

# Barrinhas on The Go com Meritene

🕒 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

## Ingredientes

3 saquetas de Meritene Força e Vitalidade de Chocolate  
4 c. de sopa de manteiga de amendoim  
1/2 chávena de mel  
1/2 chávena de aveia sem glúten  
Opcional: 1/4 de chávena de passas

## Informação nutricional

<b>Energia</b>	317,3 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	12,7 g	25%*
<b>Lípidos</b>	7,6 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	51,1 g	20%*

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

## Preparação

- 1 Mistura todos os ingredientes numa tigela. Adiciona um pouco de água para ajudar a mantê-los coesos.
- 2 Prepara uma bandeja de forno forrada com papel vegetal.
- 3 Despeja a mistura sobre o papel e alisa-a para cobrir o tabuleiro. Utiliza mais papel para cobrir o preparado.
- 4 Congela durante uma hora.
- 5 Corta em formato barrinhas e estão prontas a comer!