

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

Energia	317,3 kcal	16%*
Proteínas	12,7 g	25%*
Lípidos	7,6 g	11%*
Hidratos de Carbono	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!