

Receita de barrinhas de aveia e amendoim



Qualquer ocasião é perfeita para saborear umas **barrinhas de aveia e amendoim**, e quando feitas com amor, ninguém as deixa escapar. Com a ajuda dos pequenos chefs e os ingredientes certos, as barrinhas vão ficar de chorar por mais. Vamos a isso? Descubra a receita do Rodinhas.

Aprenda a fazer barrinhas de aveia e amendoim

Modo de preparação

Numa taça, comece por misturar o mel e a manteiga de amendoim.

De seguida, junte a aveia, o mix de sementes e, se quiser adoçar as coisas, as pepitas de chocolate.

Coloque o preparado numa travessa forrada com papel vegetal e espalme bem.

Leve ao frigorífico por, pelo menos, 2 horas. Depois, é só cortar no tamanho que quiser as barrinhas de aveia e amendoim.

Peça ajuda aos miúdos, para saber qual o tamanho da fome deles.

Agora, é só saborear em família. Até à próxima receita!

Informação Nutricional (100g)

Energia: 431 kcal

Proteína: 13 g

Gordura: 23 g

Hidratos de Carbono: 47 g

Fibra: 6,6 g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre. Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!