

# ***Barrinhas de Cereais***

## ***Ingredientes:***

- 200gr de Flocos de aveia graúdos
- 100 gr de flocos de aveia finos
- 1 Chávena de café de óleo de milho
- 1 Chávena de chá de geleia de arroz
- Raspa de limão/ou laranja ou canela
- 50gr de nozes ou amêndoas
- 50gr de sultanas/passas
- Sementes de chia/sésamo a gosto
- 2 Colheres de sopa de farinha de trigo

*E alegria a gosto.*



## ***Como preparar:***

*Num recipiente, misture flocos de aveia, as sementes de sésamo, chia, as uvas passas as nozes e outros frutos secos que quiser adicionar. Depois coloque o óleo e a geleia de arroz. Mexa bem para misturar todos os ingredientes, estes devem ficar bem unidos*

*Forme um tabuleiro ou uma forma retangular, com papel vegetal e em seguida coloque a mistura. Prende essa mistura com as costas de uma colher, até que ela fique lisa e uniforme na altura*

*Leve ao forno com uma temperatura de 160°, pelo tempo de 20 a 25 minutos, até que fique dourado*

*Retire do forno e espere esfriar*

*Retire da forma e coloque no frigorífico por um tempo de 15 a 20 minutos e só então as corte, em forma de barrinhas.*