



Barritas Alegria

Ingredientes:

- 1 Chávena de farelo de aveia
- ½ Chávena de mistura de frutas secas (alperce e ameixas picadas e passas de uva branca)
- 2 Bananas esmagadas
- 1/2 Chávena de arroz tufado
- 1 Colher de sopa de mistura de sementes (abóbora, girassol e sésamo)
- 1 Colher de chá de mel

Preparação:

Coloque todos os ingredientes numa tigela e misture bem.

Pré aqueça o forno a 180°, forre um tabuleiro com papel vegetal, acrescente a mistura e calque bem.

Coloque no forno durante cerca de 20 minutos e diminua a temperatura para 100°.

Retire, deixe arrefecer e corte em rectângulos com cerca de 10cmx3cm. .

