Barrinha de Cereal Plus

Ingredientes:

- ✓ 1 pacote de bolacha tipo maisena;
- ✓ 1 colher de sopa de açúcar tipo mascavo;
- ✓ ¾ de xícara de chá de leite em pó;
- ✓ ¼ de xícara de uva passa;
- ✓ 1 xícara de flocos de arroz;
- ✓ ½ xícara de damasco picado;
- ✓ ½ xícara de maçã desidratada;
- ✓ 1 xicara de chá de aveia em flocos;
- ✓ 300 g de xarope de glicose .

Rendimento	**15 barrinhas**
Valor calórico	200 Kcal
Custo	R$ 1,80

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes e utilize o xarope de glicose para dar liga. Coloque a massa numa fôrma, prense bem com uma colher, deixando-a uniforme e lisa. Deixe descansar de um dia para o outro ou, no mínimo, por 6 horas na geladeira. Corte em barras em quadradinhos ou de acordo com sua criatividade. Embrulhe em papel (filme, celofane, alumínio).

60 minutos +
Tempo p/ descansar

FMRP-USP
RIBEIRÃO PRETO

cnm