

Barras de proteína (vegan)

Prep Time
5 mins

Total Time
5 mins

Course: barritas, snacks, vegan, vegetariano Servings: 8 barritas

Calories: 150kcal Author: Made by Choices



5 from 8 votes

Ingredients

- 1/3 Cups 50grs de amêndoas*
- 1 C. sopa de pasta de amêndoa**
- 1/2 Cup 50grs de flocos de aveia
- 1 Cup 120grs de tâmaras (sem caroço)
- 1/3 Cup 40grs de sementes de cânhamo***
- 2 C. sopa de alfarroba

Instructions

1. Num processador de alimentos as amêndoas e a aveia e triturar (velocidade 9, por 10 seg), até ficar picado.
2. Juntar a pasta de amêndoas, as tâmaras, as sementes de cânhamo e a alfarroba, triturar tudo (velocidade 9, 40seg) até virar uma massa unida.
3. Forrar uma forma rectangular ou quadrada pequena com papel vegetal ou película aderente.
4. Colocar a massa na forma e com a ajuda de uma colher é só achatar toda a massa para que fique uma superfície uniforme.
5. Levar ao frigorífico por pelo menos 1 hora.
6. Cortar a massa em barras e guardar no frigorífico

Notes

- Dura 1 a 2 semanas no frigorífico.- Estas barras de proteína podem ser congeladas*podem substituir as amêndoas por amendoim ou por sementes de abóbora**a pasta de amêndoas é opcional e confere uma certa humidade às barras, se optarem por não usar juntem mais 1c.sopa de flocos de aveia*** podem juntar proteína de canhamo

Nutrition

Serving: 36g | Calorias: 150kcal | Hidratos de carbono: 18.1g | Proteína: 4.8g | Gordura: 7.5g | Gordura saturada: 0.9g | Sódio: 2mg | Fibra: 2.9g | Açúcar: 10.2g

Barras de proteína (vegan) <https://madebychoices.pt/barras-de-proteina-vegan/>