



## BARRINHA DE CEREAIS E FRUTAS

Rendimento: 18 barrinhas (6 x 3 cm)

Tempo de preparo: 30 min

Tempo total: 30 min

Capacidade da xícara: 200 ml

### Ingredientes:

$\frac{3}{4}$  xícara (chá) de açúcar granulado UNIÃO DOÇÚCAR (142,5 g)

4 colheres (sopa) de água (60 ml)

2 colheres (sopa) de mel de abelha (40 g)

2 colheres (sopa) rasadas de manteiga sem sal (26 g)

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de flocos de arroz (25 g)

1 xícara (chá) de aveia em flocos (90 g)

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de nozes picadas (50 g)

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de castanhas-do-pará picadas (50 g)

4 colheres (sopa) rasadas de uvas-passas escuras picadas (40 g)

Manteiga sem sal para untar

### Modo de preparo:

- 1) Ferva o açúcar granulado UNIÃO DOÇÚCAR com a água até obter uma calda em ponto de fio médio.
- 2) Acrescente o mel e a manteiga e deixe ferver por 2 minutos.
- 3) Adicione os cereais e as frutas secas e mexa por cerca de 3 minutos.
- 4) Retire do fogo e espalhe na assadeira pequena bem untada com manteiga.
- 5) Pressione para ficar compacto e marque as barrinhas com uma faca.
- 6) Deixe esfriar e corte seguindo a marcação. Guarde em recipiente bem fechado.

### DICAS

- Se preferir, substitua os flocos de arroz por cereal de milho sem açúcar (esmigalhado) e a castanha-do-pará por igual quantidade de castanha de caju.
- Caso queira, embale as barrinhas em papel-celofane e feche a embalagem com um laço de fita.

### CONGELAMENTO / DESCONGELAMENTO:

Não aconselhamos.

.