

BARRINHAS SAUDÁVEIS



CONFEÇÃO

1. Cortar os ingredientes para a Taça da CC

3. Triturar: Programar velocidade 12, durante 2 minutos até ficar com uma consistência homogénea.

5. De seguida levar a um tabuleiro forrado com papel vegetal, ir ao forno por 20 minutos, 180^a.

INGREDIENTES

- 4 BANANAS BEM MADURAS
- 1 CANECA DE FARINHA DE SEMENTES/AMÊNDOAS/PASSAS/ AVEIA (OU OUTRA À ESCOLHA...)
- 3 COLHERES DE LINHAÇA
- 2 COLHERES DE CHLORELLA (ALGA DESINTOXICANTE)
- COCO RALADO A GOSTO
- CANELA A GOSTO
- AMÊNDOAS/NOZES A GOSTO
- P.S PODE COLOCAR OUTROS INGREDIENTES A GOSTO